زچہ و بچہ

اس کتاب میں حاملہ زچہ اور بچہ کی حفاظت کے طریقے بقاعدہ
اصول حفظان صحت بلحاظ آب و ہوا ممالک ہندوستان سرکار عالی
اور ان کے تکالیف اور مصائب کے ذکر جو من ابتدائے حمل تا آخر زمانہ
زچگی و دودھ چھڑائی واقع ہوتے ہیں اور ان کے دفعیہ کے طریقے
و علاج عام فہم اردو زبان میں لکھے گئے ہیں۔

المصنف
آر۔ مین۔ کورلا والا۔ ایف۔ آر۔ سی۔ ایس۔ لنڈن۔ ڈی۔
پی۔ ایچ۔ کیمبرج۔ لاسینشیٹ۔ ان مڈوائفیری۔ ڈبلن وغیرہ
سول سرجن دواخانہ افضلگنج و لیکچرر آف تھراپوجی
میڈیکل سکول حیدرآباد

بار اول طبع
بمطبع شمسی پریس حیدرآباد دکن میں محمد ابراہیم خان اکبرآبادی کے اہتمام سے چھپی

فی جلد (عمعہ)

دیباچہ

اہل چین کا دستور ہے کہ ڈاکٹر کو اسی وقت تک تنخواہ دی جاتی
ہے جب تک کہ (Patients) زیر علاج اشخاص کی صحت
عمدہ حالت مین رہے - جب کوئی بیمار ہو جاتا ہے تو اُس کو شفا ہونے
تک ڈاکٹر صاحب کی تنخواہ بند کردی جاتی ہے اگر طریقہ مذکورۃ الصدر
اس ملک مین بھی زچہ و بچہ کے متعلق رواج پاسکے تو یقین ہے کہ اس
شہر کی ہزارون زچاؤن اور بچہ ان کی جانین ہلاکت سے بچ جائینگی
نہ صرف بچ ہی جائینگی بلکہ ہر دو کی صحت بھی عمدہ اور اچھی حالت مین
رہینگی - موجودہ طرز عمل یہ ہے کہ صرف بیماری کی حالت مین طبیب مقرر
کیا جاتا ہے - مگر زچہ و بچہ کی تمام نگہداشت جس مین تازہ ہوا مکان
لباس نشست و برخاست وغیرہ کے علاوہ خوراک کی احتیاط
جو ایک نہایت ضروری چیز ہے گھر مین جو سب سے زیادہ بڑی
بوڑہی عورت ہوتی ہے اُس کے سپرد ہوتی ہے یا کسی جاہل دائی کے

حوالہ کی جاتی ہے - جس کا نتیجہ یہہ ہے کہ ہمارے شہر کی زچاؤن اور
ایک سال سے کم عمر کے بچون کی بدہضمی وغیرہ کی شکایت سے
تعداد اموات اس قدر بڑہی ہوئی ہے کہ جس کے معلوم کرنے سے
سخت بیحد پریشانی اور سخت صدمہ ہوتا ہے ۔

اس چہوٹی سی کتاب مین اُن مستورات کو جو ماں بننے والی ہین یا بن
چکی ہین اُن معلومات کے بتانے کی کوشش کی گئی ہے جو حاملہ زچہ اور
بچہ کے لئے نہایت مفید - کار آمد اور ضروری ہین اور اس بارہ مین نہ
صرف اعلی درجہ کے تجربہ کار طبیبون کے آزمودہ طریقے جو ایک زمانہ
دراز سے تجربہ کئے گئے بلکہ خود اپنے ذاتی تجربہ جو بلحاظ آب وہوا ممالک
محروسہ سرکار عالی و بقاعدہ اصول حفظان صحت عامہ خلایق کی تندرستی
کے لئے بیحد مجرب و مفید ثابت ہوئے ہین تحریر کئے گئے ہین -
بیماری سے محفوظ رکہنے کے طریقے زیادہ تر اس لئے درج کئے گئے
ہین کہ صغیر سن بچہ کی صحت کے انتظام مین ماں یا طبیب کو بہت کچہہ اختیار
حاصل ہے - اور اس کتاب مین ایسی بہت سی چیزون پر خاص توجہ
کی گئی ہے جو میرے تجربہ مین ثابت ہوئی ہین کہ ان سے اس

شہر مین اکثر غفلت کی جاتی ہے۔

اگرچہ پیکہ اور بہت سی باتون کا تحریر کرنا ضروری تھا مگر بخوف طوالت ان کو عمداً ترک کیا گیا اور صرف نہایت اہم ضروری اور مفید باتون پر اکتفا کی گئی۔

آخر مین تہ دل سے اپنے ادیب اریب استاد لبیب حاجی حرمین شریفین (زادہما اللہ شرفاً وتعظیماً) مولوی خواجہ بہاء الدین احمد صاحب ارزانی القادری سلمہ اللہ الواہب۔ ملازم سررشتہ تعلیمات سرکار عالی کا بے حد شکریہ ادا کرتا ہون جن کی اردو تعلیم و حسن تربیت نے مجھکو اس لایق کر دیا کہ مین اپنے بنی نوع اور ابنائے جنس کی کچھہ خدمت زبان اردو مین اس چھوٹی سی کتاب کے ذریعہ کر سکا فقط

آر۔ ین کولاوالے

فہرست کتاب زچہ بچہ

باب اوّل

حفظان صحت بحالت حمل

عام ہدایات بحالت حمل

حمل صحت میں ایک کیفیت کا پیدا ہونا ہے اور ایسی حالت میں صحت بقاعدہ اصول حفظان صحت ایسی ہی ہونی چاہیے جیسے کہ ایک معمولی عورت کی ہوتی ہے بقاعدہ کلیہ حمل کی حالت میں عورت کو حسب معمول کھانے پینے اور نشست و برخاست کا پابند رہنا چاہیے عورت کی خوراک حسب معمول ہو اس کی خوراک میں نہ زیادتی کی جائے اور نہ کسی قسم کی بندش ہو یعنی اگر اس کا جی کسی شئے کو کھانا چاہے جیسا کہ ایک تندرست آدمی کا جی چاہا کرتا ہے تو اس کو حسب معمول وہ چیز کھانے کو دیجا سکتی ہے۔ چاء کافی اور چٹ پٹی چیزوں کا حد سے زیادہ استعمال مضر ہے۔

استفراغ و متلی بحالت حمل۔

ابتدا حمل مین متلی استفراغ اور بدہضمی اکثر ہوجایا کرتی ہے۔ ایسی حالت مین کھانے پینے کا خاص لحاظ

رکھا جائے اور فوراً کسی طبیب سے اُس کا معقول بندوبست کیا جائے۔

قبض اجابت روزانہ حسب معمول چاہیے۔ حالتِ حمل مین اکثر قبض ہو جایا کرتا ہے اُس کے دفع کرنے کے لیے بانو میوہ کھائین یا کسی قسم کا ہلکا جلاب نمک وغیرہ کا لین۔

مقدار قارورہ قارورہ کی مقدار روزانہ دن مین چار پانچ دفعہ حسب معمول ہونا چاہیے اگر کچھہ کمی واقع ہو تو فوراً کسی طبیب سے علاج کرایا جائے۔

غسل جسم کو ہمیشہ پاک وصاف رکھنے کے لیے گرم پانی سے ضرور غسل کرین ٹھنڈا پانی استعمال نہ کرین کیونکہ یہہ نقصان پہنچاتا ہے۔

لباس لباس ہمیشہ ڈھیلا پہنین بہت تنگ اور چست لباس نہ استعمال کرین۔ بلکہ پیٹ کو کمر بند یا بلٹ وغیرہ سے بھی کس کر نہ باندہین

اَبڈامنل بلٹ اکثر اَبڈامنل بلٹ ABDOMINAL BELT. استعمال کرنے سے پیٹ کی دیوار کو بہت فائدہ و آرام ملتا ہے پہلی زچگی کے بعد کی زچگیون مین ابڈامنل بلٹ کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ پہلی زچگی مین قوت پوری اور بہت کامل رہتی ہے اسلئے

زیادہ تکلیف معلوم نہین ہوتی ۔ مگر بعد کی زچگیون مین تبدریج قوت کم ہوتی جاتی ہے ۔ جس سے پیٹ بہت نرم اور ڈھیلا ہو کر جھو لنے لگتا ہے ۔ ایسی حالت مین اڈامنل بلٹ کے استعمال سے بہت آرام ملتا ہے چلنے پھرنے مین آسانی ہوتی ہے ۔ اور تکان بھی نہین پیدا ہوتی ہے ۔

تازہ ہوا ۔ بحالت حمل تازہ ہوا نہایت ضروری ہے کیون کہ حمل کی حالت مین حاملہ کا تمام جسم و اعضاء معمولی حالت سے دوگنا کام کرتے ہین ۔ اور جسم کے اندر کی دوگنی خراب رطوبتین صرف ایک ہی سانس کے ذریعہ سے خارج ہوتی ہین ۔ حاملہ کو اپنے لیئے اور بچہ کے لیئے اپنے ہر ایک سانس سے دوگنی تازہ ہوا حاصل کرنی اور پھر اپنے ہر ایک سانس سے دوگنی خراب اور زہریلی ہوا خارج کرنی پڑتی ہے ۔ آکسیجن گیاس تازہ ہوا مین رہتا ہے اور یہی جسم کو تازگی اور فرحت بخشتا ہے ۔ بند کمرے مین آکسیجن گیاس نہین رہتا ہے ۔ بلکہ برخلاف اس کے خراب اور زہریلی ہوا رہتی ہے جس سے تکان اور غنودگی پیدا ہوتی ہے ۔ اور بخار کے آنیکا

بھی اندیشہ رہتا ہے۔ اس لیے حتی المقدور دروازے اور دریچے کھلے رکھیں تاکہ تازہ ہوا کی آمدورفت سے کمرہ کی غلیظ اور کثیف ہوا پاک وصاف ہوتی رہے۔

ہواخوری روزانہ ہواخوری کی عادت ڈالنی چاہیے۔ اگر باہر نہ جاسکیں تو صحن مکان میں صبح وشام ضرور ٹہلیں اور چہل قدمی کریں۔ چہل قدمی تمام ورزشوں سے بہتر ورزش ہے۔

بیجا اچھل کود یا تکان کا نتیجہ اگر کسی عورت کا کبھی حمل ساقط ہوگیا ہو یا خون گیا ہو تو اس کو اس بات کا خاص لحاظ رکھنا چاہیے کہ فوری اچھل کود یا بیساختہ دوڑ دھوپ نہ کریں۔ اور نہ کوئی ایسا کام کرے جس سے وہ بہت تھک جائے۔ شادی بیاہ یا تقریبات مین بھی نہ جانا چاہیے۔ تاکہ کہین ایسا نہ ہو کہ مہمانون کی کثرت سے حاملہ کی پوری پوری خاطر وتواضع نہ ہوسکے یا شدت گرمی سے یا بےچینی سے وہ بیہوش ہوجائے اور اس تکلیف کیوجہ سے اُس کا حمل ساقط ہوجائے۔ کُل حاملہ عورتون کو اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ کوئی ایسی حرکت نہ کرین جس سے حمل پر فوری بُرا اثر پڑے

جیسا کہ اوپر ذکر ہوا ہے۔ بلکہ ہر ایک کام کو نہایت ہی شائستگی اور سہولت سے کیا کرین۔

حاملہ کو کسی قسم کا خوف نہ دلائین۔ اور نہ غمگین و رنجیدہ کرین۔ بلکہ جہان تک ممکن ہو اُسے خوش رکھین۔

بونڈہی کی حفاظت حمل کے اخیر دنون مین بونڈیون کا خیال رکہنا چاہیے۔ اگر چھاتی کی بونڈی دبی ہوئی ہو تو اُسکو دن میں تین چار مرتبہ پاک و صاف ہاتھون سے کسی قدر کھینچ کھینچ کر بڑہائیں۔ تاکہ زچگی تک بونڈیاں اس قدر بڑی ہو جائیں کہ بچہ اچھی طرح دودھ پی سکے۔ حاملہ کو لازم ہے کہ ایک چمچہ ایڈیکلون EANDE COLOGNE. اور تین چمچہ پانی ملاکر عرق تیار کرین۔ اور اُس عرق سے بونڈیون کو دن میں تین چار مرتبہ دھوئین۔ تاکہ جلد سخت ہو جائے۔ اور دودھ پلاتے وقت درد نہ پیدا ہو۔ خصوصاً اُس عورت کو جس کا کہ پہلا حمل ہو یہہ عمل ضرور کرنا چاہیئے۔

حفاظت حمل بزمانہ ایام حمل کی حالت میں عورت کو ماہانہ ایام جو

ہوتے ہیں وہ بند ہوجاتے ہیں اسلیئے اس بات کی خاص طور
سے حفاظت ونگرانی کی جائے کہ جب ایام کا وقت آئے تو اُس
وقت حاملہ نہایت احتیاط و آرام سے رہے۔ حاملہ کو نہ تو کوئی ایسا
کام کرنا چاہیئے جس سے اُسے تکان پیدا ہو۔ اور نہ کوئی سفر وغیرہ
کرے۔ ریل کا سفر جو سب سفروں سے زیادہ آرام دہ اور
اچھا ہے وہ بھی اس زمانہ مین نہ کیا جائے۔ اور چھوٹے سے چھوٹا
آپریشن (عمل جرّاحی) بھی نہ کیا جائے تاکہ کہیں ایسا نہ ہو کہ اسکی
وجہہ سے حاملہ کو کسی قسم کی تکلیف، بیچینی، بیقراری، یا تکان پیدا
ہو اور اُس کا حمل ساقط ہوجائے۔

باب دوم

زچگی کے وقت کی شناخت

طریقۂ شناخت تاریخ زچگی اندازاً مدت حمل (۲۸۰) یوم ہین زچگی کی تاریخ مقرر
کرنے کے لیئے ذیل کے طریقہ پر عمل کرنا چاہیئے

ا۔ ایام کے اخیرون سے حساب کیا جائے اور اُس روز سے ۹ مہینے ۳ یوم شمار کیئے جائیں۔ اور خیال کیا جائے کہ نو مہینے تین دن ختم ہونے کے دو تین دن قبل یا بعد زچگی ہو گی۔

۲۔ دوسری شناخت یہہ ہے کہ جس تاریخ بچہ پیٹ مین پہلی دفعہ پھرے یا حرکت کرے اُس تاریخ سے ۲۲ ہفتے شمار کرین کیونکہ بچہ کا پھرنا اور حرکت کرنا اٹھاروین ہفتے سے شروع ہوتا ہے۔

تختہ شناخت تاریخ زچگی از اخیر تاریخ ایام ماہانہ

نمبر شمار	نام ماہ	آخر تاریخ ایام ماہانہ	نام ماہ	تاریخ زچگی	کیفیت
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱	محرم	۱	شوال	۱۲	تاریخ زچگی جو درج کیگئی ہے اس تاریخ کے دو چار روز قبل یا بعد زچگی ہو گی۔ اگر فرض کیا جائے کہ بجائے پہلی تاریخ محرم کے ۱۲ محرم کو اخیر تاریخ ایام تھی تو اس حساب سے کم و بیش ۲۴ شوال کو زچگی ہو گی پس اس طریقہ سے تاریخ زچگی شمار کیا کرین۔
۲	صفر	۱	ذیقعدہ	۱۳	
۳	ربیع الاول	۱	ذی الحجہ	۱۲	
۴	ربیع الثانی	۱	محرم	۱۱	
۵	جمادی الاول	۱	صفر	۱۲	
۶	جمادی الثانی	۱	ربیع الاول	۱۱	
۷	رجب	۱	ربیع الثانی	۱۲	
۸	شعبان	۱	جمادی الاول	۱۱	
۹	رمضان	۱	جمادی الثانی	۱۲	
۱۰	شوال	۱	رجب	۱۱	
۱۱	ذیقعدہ	۱	شعبان	۱۲	
۱۲	ذی الحجہ	۱	رمضان	۱۱	

باب سوم

زچگی کی تیاّری

خاص ہدایات برائے زچگی جب زچگی کے پندرہ دن باقی رہ جائیں تو زچہ کو حسب ذیل امور کا خاص طور پر لحاظ رکھنا چاہیے۔

۱۔ زچہ جہاں تک ممکن ہوسکے روزانہ گرم پانی سے غسل کرے۔

۲۔ اجابت حسب معمول ہو اور قبض کو جو کہ اخیر ایام زچگی میں لازمی ہے ہرگز نہ پیدا ہونے دیا جائے۔

۳۔ دردِ زہ کے معلوم ہوتے ہی تیل یا نمک کا ایک جلاب لے لیں۔

کمرۂ زچگی گھر میں جو سب سے اچھا اور عمدہ کمرہ ہو اُس کو زچگی کے واسطے تیار رکھیں جس کمرہ میں دھوپ آتی ہو اور ہوا دار ہو اور

اس کے خلاف کوئی صورت ہی نہ ہو اس کو منتخب کریں ایسی موریوں
سے زہریلی ہوا آتی ہے جس سے زچہ کو بہت نقصان پہونچتا ہے
تجربہ سے یہ ثابت ہوا ہے کہ زچگی کیلئے سب سے خراب اور
خراب کمرہ منتخب کیا جاتا ہے اور پھر اس میں پردہ وغیرہ ڈال کر بالکل
اندھیرا کر دیتے ہیں تاکہ دھوپ اور ہوا اس میں ہرگز نہ داخل ہوسکے
گویا اس کمرہ کو بالکل کال کوٹھری کا نمونہ بنا دیتے ہیں جس کی وجہ سے
چند ہی روز میں اس حجرہ میں تعفن اور بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔

غلیظ و کثیف ہوا کی خرابیاں

ہے کہ مکان کی عمدہ و پاکیزہ ہوا فی کس
یکصد مکعب فیٹ ہے اور پاک و صاف ہوا کے
ادخال اور غلیظ اور خراب ہوا کے اخراج کی سہولت پر منحصر ہے
جب ان باتوں پر لحاظ رکھا جائے تو جو ہوا بذریعہ سانس اندر جاتی
ہے۔ وہ پاک و صاف ہوتی ہے جب اس سائنس آف وینٹیلیشن یا
پاک و صاف ہوا کی آمد و رفت کا برابر خیال نہیں کیا جاتا ہے یا اسمیں
غفلت کی جاتی ہے تو وہ غلاظت جو بالعموم انسان کی سانس کے
ساتھ اس کے منہ اور جسم سے نکلتی ہے گرمی اور بھاپ وغیرہ

کیساتھ کمرہ میں جمع ہو جاتی ہے۔ اور جمع ہو کر ایک قسم کی بدبو پیدا
کردیتی ہے۔ یہہ خراب ہوا کمرہ کے پردون بستر رضائی اور بلانکٹ
وغیرہ مین جذب ہو کر بدبو پیدا کیا کرتی ہے۔ جب پھر یہہ غلیظ ہوا
سانس کے ذریعہ انسان کے جسم میں جاتی ہے تو اُس کا فوراً اثر
یہہ ہوتا ہے کہ انسان کے سر میں درد شروع ہو جاتا ہے اور
طبیعت پژمردہ اور نڈھال ہو جاتی ہے۔ جی متلانے لگتا ہے
اور بیہوشی چھا جاتی ہے۔ اور اس میں ذرا بھی شک نہین ہے
کہ ایسے کمرہ میں رہنے سے دق اور دمہ کی بیماری پیدا ہوتی ہے
اور جب کبھی کسی وبا کا عام طور پر شیوع ہوتا ہے تو بہ نسبت
اون لوگوں کے جو پاک و صاف اور کھلی ہوئی ہوا میں بود و باش
کرتے ہیں پہلے ایسے کمرہ کے رہنے والوں پر زیادہ تر اثر ہوا
کرتا ہے۔

پاک و صاف ہوا کے فوائد اور اس کی ضرورت

زچگی کا وقت بہت نازک وقت ہوتا ہے اسلیے ایسے وقت میں پاک و صاف
ہوا کا سب سے زیادہ خیال رکھنا چاہیے۔ کیونکہ اسوقت کی خراب

ہوا کے اثر سے آئندہ بہت سی بیماریوں کے پیدا ہونیکا اندیشہ ہے کسانوں کی عورتوں کی حالت دیکھیے کہ وہ ہمیشہ پاک وصاف ہوا میں رہتی ہیں۔ اور اس پاک وصاف ہوا کی وجہہ سے اون کی زچگی نہایت آسانی وسہولت کیساتھ ہو جاتی ہے اور زچگی کے بعد بھی بہت جلد پاک وصاف ہوا کی بدولت اپنی اصلی صحت پر آجاتی ہیں۔ حالانکہ کسانوں کی عورتوں کی حفاظت ونگرانی ہمارے شہر کی عورتوں کی بہ نسبت بہت ہی کم ہوا کرتی ہے مگر بسبب تازہ اور عمدہ ہوا کے اون کی صحت روز افزوں ترقی پذیر رہتی ہے

دھوپ کا فائدہ اور اُس کی ضرورت

قدرتی طور سے سب سے بہترین صحت کو قایم رکھنے والی چیز دھوپ ہے۔ جس مقام پر دھوپ نہ جاتی ہو وہ جگہہ مرطوب وملیریں ہو جاتی ہے اور ایسی جگہہ طرح طرح کی بیماریوں کے پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے برخلاف اس کے جہاں دھوپ کا برابر گزر ہوتا ہے وہاں کسی قسم کی خرابی اور بیماری نہیں پیدا ہوتی ہے۔ علی ہذا جس جگہہ پاک وصاف ہوا اچھی طرح گزرتی ہے وہاں کی تمام

غلاظت کو پاک و صاف کر دیتی ہے لہذا ایسی نازک حالت یعنی
زچگی کے وقت دھوپ اور ہوا کے منفعت اور قدرتی فیض سے
مستفیض ہونے کی سخت ضرورت ہے مگر برخلاف اس کے ان
دونوں چیزوں یعنی دھوپ اور ہوا کے مکان میں داخل ہونے
کی بالکل بندش کیجاتی ہے جو نہایت مضر اور صحت پر خراب اثر
ڈالنے والی ثابت ہوتی ہے لہذا زچگی کے موقع پر دھوپ اور
ہوا کے منافع سے اچھی طرح فائدہ اٹھانا چاہئے۔ تاکہ صحت
بالکل اچھی رہے۔

زچگی کا پلنگ جس پلنگ پر زچگی ہو وہ نواڑی۔ سپرنگ دار یا
زیادہ نرم نہ ہو بلکہ پلنگ تخت کی مانند سخت ہو تو اچھا ہے زچگی
کے وقت پلنگ پر موم جامہ کا کپڑا بچھانا چاہئے تاکہ بچھونا خراب
نہ ہونے پائے۔ اور پلنگ کو کمرہ میں ایسی جا سے رکھنا کہ اس
کے چاروں طرف آدمی آسانی سے پھر سکے۔

سامان زچگی زچگی کے لیے حسب ذیل سامان مہیا کریں۔

۱۔ پیٹ اور کمر باندھنے کے لیے چار عدد بائنڈر یعنی

موٹے کپڑے کے ٹکڑے جو سوا گز لمبے اور آدھ گز چوڑے ہوں۔

۲۔ تین درجن چھوٹے تولے۔

۳۔ ایک پیکٹ سیفٹی پن۔

۴۔ ناف باندھنے کے لیے ایک لچھا تاگہ۔

۵۔ پیدا ہونے کے بعد بچّے کو گود میں لینے کے لیے ایک پرانے بلینکٹ یا فلالین کا ٹکڑا۔

۶۔ بچہ کو پونچھنے کے لیے نرم ململ وغیرہ کے پرانے ٹکڑے اور بچہ کو پہنانے کے لیے لباس۔

۷۔ ویسلین VASELINE. کی ایک ڈبی۔

۸۔ بچہ پر چھڑکنے کے لیے ایک ڈبہ ٹائیلٹ پوڈر۔

۹۔ غسل کے واسطے ایک عمدہ صابن کی ٹکی۔

۱۰۔ لوشن (عرقیات) وغیرہ تیار کرنے کے لیے تین چار تامچینی یا چینی کے صاف بیسن یا تشت۔

۱۱۔ بہت سی مقدار میں گرم پانی۔

۱۲- ایک شیشہ لیسول LYSOL. یہہ ایک عمدہ ڈس انفکٹنٹ لوشن ہے اسلیئے زچگی کے وقت دائی اور اُس کی مددگار کے ہاتھ پہلے خوب اچھی طرح گرم پانی اور صابن سے دھلوا کر بعد مین اس لوشن سے دھلوانے چاھئیں۔ لوشن بنانے کی ترکیب حسب ذیل ہے۔

فی سیر پانی میں ایک چاء کا چمچہ لیسول ڈالیں اور اس کو اچھی طرح ملائیں۔

دائی کا انتخاب ڈاکٹر کی رائے سے زچگی کے واسطے کوئی ایسی دائی مقرر کیجائے جس نے اس فن کے متعلق کوئی خاص امتحان پاس کیا ہوا ور اُس کو تجربہ بھی ہو بازاری معمولی یا جاہل دائی سے جسے اس فن سے کامل وقفیت نہ ہو ہرگز زچگی نہ کرانا چاہیئے۔ کیونکہ اس میں زچہ اور بچہ ہر دو کی جان کا خوف ہے۔

ناتجربہ کار دائی کی برائیاں ہر سال (ہزاروں) زچہ ناتجربہ کار دائیوں کے زیر علاج رہنے کی وجہہ سے اپنی جانیں کھوتی ہیں۔ جو زچہ

سند یافتہ اور تجربہ کار دائی سے زچگی کراتی ہے اُس کی جان کو خطرہ نہین ہے۔

جاہل اور ناتجربہ کار دائی ہندوستان میں دیکھا جاتا ہے کہ سب سے بوڑھی عورت جو کسی دوسرے کام کے لائق نہیں رہتی ہے وہ اکثر دائی کا پیشہ اختیار کرتی ہے ظاہرا دیکھتے ہی معلوم ہوتا ہے کہ اُس کے ناخن بڑے بڑے اور اون میں بیحد میل بھرا ہوا۔ کپڑے نہایت کثیف وغلیظ حفظان صحت کے قواعد سے بالکل بے بہرہ ناواقف اور جاہل۔ اناٹومی ANATOMY جسم کے اندرونی اعضیار کا علم) اور فزیالوجی PHYSIOLOGY حالت صحت میں جسم کے اندرونی اعضار کی حرکات سکنات کا علم) کی کیفیت اور شناخت کا کبھی اُس نے خواب بھی نہ دیکھا ہوگا اسپر طرفہ یہہ کہ اکثر شراب اور سیندھی کے نشہ میں مخمور اور چور رہتی ہے۔ زچہ جب ایسی دائیوں کے حوالے کیجائے تو وہ کیوں نہ فوت ہو بلکہ ایسی حالت میں زچہ کا بچنا اور جیتا رہنا ایک تعجب خیز امر ہے۔

جاہل دائی کی بدعنوانیاں جاہل اور غلیظ دائی زچہ کے اندرونی حصہ جسم میں اپنے غلیظ ہاتھوں سے غلیظ اور کثیف مادہ پہنچاکر گوناگوں اور طرح طرح کی بیماریوں کے اثرات پیدا کر دیتی ہے اور چونکہ دائی کو مرض کی تشخیص اور علاج برابر نہیں آتا ہے اس لیے وہ یہہ اور غضب ڈھاتی ہے کہ وہ شیطانوں اور پریوں کے سایہ سے ڈرا کر اگر کبھی پیٹ پر جوتا بندھواتی ہے اور کبھی کالے کوّے اور چڑیاں وغیرہ چھڑواتی ہے بلکہ اسی قسم کی طرح طرح کی لغویات میں مبتلا کرکے زچہ کا کام تمام کر دیتی ہے۔

باب چہارم

حالت حمل میں اکثر غیر معمولی شکایات

زمانۂ حمل میں اکثر غیر معمولی مرض پیدا ہو جایا کرتے ہیں اُن کا بیان کیا جاتا ہے اور علاج بتایا جاتا ہے مگر اس کا منشا

یہ نہیں ہے کہ اپنا آپ علاج کیا جائے اور طبیب سے مشورہ ہی نہ لیا جائے بلکہ ایک دو روز میں افاقہ اور آرام نہ معلوم ہو تو فوراً طبیب کا علاج شروع کر دینا چاہیے۔

متلی اور استفراغ

صبح کے وقت متلی اور استفراغ ہوا کرتا ہے بعض عورتوں کو بالکل خفیف سی متلی ہوتی ہے اور مریضہ فاقوں کی وجہ سے بالکل لاغر اور کمزور ہو جاتی ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈی ہو جایا کرتے ہیں اور آخر کار بخار اور سرسام ہو جاتا ہے جو ایک نہایت خطرناک علامت ہے۔

متلی اور استفراغ کا علاج

خفیف سی متلی کے لیے صرف اجابت صاف رکھنے کی کوشش کرنا چاہیے۔ صبح میں نہار منھ ایک کٹورا گرم پانی پینے سے طبیعت صاف ہو جاتی ہے اور جب کوئی غذا پیٹ میں نہیں رہتی ہے اور قے ہو جاتی ہے تو ایسی حالت میں دودھ اور سوڈا واٹر ملا کر پئیں قے نہیں ہو گی اور بجائے غذا کے میوے کا استعمال زیادہ کریں۔ اگر شدت کی متلی ہو تو ڈاکٹر کا علاج ضرور کرنا چاہیے۔ کیوں کہ حاملہ

کو اس میں نقصان پہونچنے کے علاوہ حمل ساقط ہونے کا بہت بڑا اندیشہ ہے۔

قبض حمل کے زمانہ میں قبض اکثر پیدا ہوتا ہے اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو حاملہ اور بچہ دونوں کے لیے نہایت مضر ہے کیونکہ اجابت سے حاملہ اور اس کے بچہ یعنی ہر دو کا فاسد مادہ خارج ہوتا رہتا ہے گو قبض سے اس کا اخراج بند ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے حاملہ ضرور بیمار ہو جاتی ہے۔

قبض کیساتھ کھٹی ڈکار اور منھ میں پانی PYROSIS آتا ہے اور پیٹ میں نفخ ہو جاتا ہے یا پھولا ہوا معلوم ہوتا ہے۔

قبض کا علاج قبض کے علاج کے متعلق چند عام ہدایتیں ذیل میں درج کیجاتی ہیں۔

۱۔ بہت سی عورتیں جو قبض میں مبتلا ہوتی ہیں اگر غور سے دیکھا جائے تو وہ بہت کم فلیڈ FLUID. سیال یا پتلی غذا یعنی پانی دودھ چاء کافی وغیرہ استعمال کرتی ہیں جس کی وجہ سے اُن کو قبض ہو جاتا ہے اور جب زیادہ مقدار میں سیال

غذا LIQUID. پیتی ہیں تو قبض دور ہو جاتا ہے اس لیے انکو
کم از کم ۲½ یا ۳ پائنٹ لکیڈ غذا لینی چاہیے۔
اس فلیٹڈ یا سیال غذا میں ایک گلاس گرم یا ٹھنڈا پانی
جو علی الصّباح اُٹھتے ہی نہار منھ پیا جائے اور ایک گلاس گرم
پانی جو رات میں سوتے وقت پیا جائے شامل ہے۔ پانی کو ایک
دم نہیں پینا چاہیے بلکہ آہستہ آہستہ پینا چاہیے۔
۲۔ اشیاء ذیل کو کھلانے کے لیے مجبور کیا جائے۔
میوہ قِسم قِسم کے مربّے۔ شہد۔ شیر برنج ۔ حریرہ۔ موز۔
سیب۔ انگور۔ انجیر۔ شیرے میں پکے ہوئے سوکھے انجیر۔ یا
زرد آلو۔ خوبانی۔ ناشپاتی۔ ہری ترکاریاں اور بغیر چھنے ہوئے
آٹے کی روٹی وغیرہ۔
۳۔ روزانہ حمّام کیا کریں۔ اور ایک ٹرکش توال سے اچھی
طرح جسم کو پونچھیں۔
۴۔ صبح میں اُٹھتے ہی گرم پانی یا ٹھنڈا پانی پینے کے قبل
دس منٹ تک پیٹ کو ہاتھ سے سہلائیں۔

۵۔ روزانہ وقت مقررہ پر اجابت کو جانے کی جبراً عادت ڈالیں۔ اگر اس سے بھی قبض دور نہ ہو تو ½ ۲ تولہ روغن بادام یا روغن زیتون دودھ میں ملا کر سوتے وقت پیا کریں۔

باب پنجم

بدہضمی

بدہضمی بدہضمی پیدا ہونے کے بہت سے اسباب ہیں۔ مگر بدہضمی کو دور کرنے کے واسطے حسب ذیل چند عام ہدایتیں بیان کی جاتی ہیں۔

بدہضمی کا علاج ۱۔ تمام غذائیں آہستہ آہستہ خوب چبا کر کھانا چاہئیں۔ اور جہاں تک ہو سکے سیال چیزیں یعنی پانی وغیرہ کھانا کھانے کے بعد پئیں۔

۲۔ مقررہ وقت پر کھانا کھایا کریں کھانا کھاتے وقت غصہ پریشانی گھبراہٹ

PLEASANT

COMPANY. بلکہ حتی المقدور ادن لوگوں کے ساتھ کھانا کھانا چاہیے جو خوش مزاج اور صاحب مذاق ہوں۔ جہاں تک ممکن ہوسکے کھانا کھانے کے اول و بعد کسیقدر آرام کریں۔

۳۔ تمام غذائیں اچھی طرح سے پکائی جائیں اور دسترخوان نہایت خوش اسلوبی اور عمدگی سے آراستہ کیا جائے۔

۴۔ اس بات کی اچھی طرح تحقیق کریں کہ سب دانت مضبوط اور اچھی حالت میں ہیں اور ان میں سے کوئی دکھتا۔ درد کرتا۔ ہلتا یا کھٹا تو نہیں ہے جس سے پورے طور پر چبایا نہیں جاتا اور بغیر اچھی طرح چبانے کے نگلنا پڑتا ہے۔

۵۔ چاء۔ کافی۔ تمباکو اور دوسری نشہ کی چیزوں کا حتی المقدور استعمال نہ کریں۔ اور اگر ایسا ہی چاء پینا مقصود ہو تو اعلیٰ قسم کی چاء بالکل ہلکی پھیکے رنگ کی پیا کریں۔

تازہ ہوا اور ورزش EXERSISE. سے نفع حاصل کرنے کی بہت کوشش کریں۔ و نیز اجابت صاف رکھنے کی حسب ہدایت بالا بہت پابندی کریں۔

مثانہ کی شکایتیں ایام حمل میں مثانہ پر پورا قبضہ نہیں رہتا ہے اس لیے کبھی کبھی کھانسنے یا کھیلنے وغیرہ سے پیشاب خطا ہو جاتا ہے یہہ حالت پہلے حمل میں نہیں ہوتی ہے بالکہ بعد کے حمل میں اکثر ہوا کرتی ہے۔ ابتدا حمل میں پیشاب بہت دفعہ آتا ہے اس کا سبب یہہ ہے کہ رحم کا بوجھ مثانہ پر پڑتا ہے اخیر حمل میں پیشاب میں کبھی کبھی رکاوٹ ہوتی ہے اور پیشاب تھوڑی مقدار میں آتا ہے۔ اگر شکایت مذکورہ میں زیادتی ہو جائے تو فوراً کسی طبیب کا علاج شروع کریں۔

بعض وقت پیشاب بھی خطا ہو جایا کرتا ہے۔ اس کی کچھ پرواہ نہ کریں کیونکہ حمل کی حالت میں اکثر بیساختہ پیشاب ہو جاتا ہے لیکن زچگی کے بعد یہہ شکایت خود بخود دور ہو جاتی ہے۔

بواسیر حمل کی حالت میں کبھی کبھی بواسیر بھی ہو جایا کرتی ہے اس کے لیے صرف اس بات کا لحاظ رکھیں کہ اجابت صاف اور ملین ہو زچگی کے بعد یہہ شکایت خود بخود دور ہو جائیگی اگر باقی رہ جائے تو کسی طبیب سے اس کا معقول علاج کرائیں۔

ویریکوس وینس

VERICOSE VEISON - حمل کی حالت میں یہہ بھی ایک عام شکایت ہے کہ بعض عورتوں کے پیروں کی نسیں بہت پھول جاتی ہیں - پہلی زچگی میں یہہ بیماری نہیں ہوتی ہے - لیکن بعد کی زچگیوں میں اکثر نسلیں پھول جایا کرتی ہیں -

جسم کے تحتانی حصہ میں خارش یا کھجلی کا پیدا ہونا

PRURITUS VULVAE جسم کے تحتانی حصہ میں اکثر خارش یا کھجلی پیدا ہوجاتی ہے اور اس سے بہت تکلیف ہوتی ہے - ذیابیطس خارش - یا سفید پانی کے جاری ہونے سے ایسا ہو جایا کرتا ہے - سیر بھر گرم کھولتے ہوئے پانی میں پاؤ تولہ بورک آسڈ BORIC ACID. ملاکر روزانہ چار پانچ مرتبہ اس مقام کو سینکنا اور دھونا چاہیے - اگر دو تین روز میں تکلیف دور نہ ہوجائے تو فوراً کسی طبیب سے علاج کرائیں -

تحتانی حصہ جسم پر ورم کا پیدا ہونا

اکثر ناتوان حاملہ عورت کو حمل کے اخیر دنوں میں رحم کے بڑھنے اور زیادہ وزنی ہونے سے اون کے پیٹ کے تحتانی حصہ کی رگوں پر

بہت بوجھ پڑتا ہے جس کی وجہہ سے نیچے کا دھڑ سوج جاتا ہے
اگر سوجے ہوئے حصّہ کو انگلی سے زور سے دبا جائے تو نشان
پڑ جاتا ہے۔ سوجن اگر خفیف ہو تو پلنگ پر چپت لیٹ جانے اور
آرام کرنے سے جاتی رہتی ہے اگر سوجن بہت زیادہ ہو تو ضرور
کسی طبیب کا علاج کرانا چاہیے۔

دل و گردہ کی بیماریوں سے بھی ایسی ورم ہو جایا کرتی ہے
اسلیے سوجن ہوتے ہی کسی طبیب سے قارورہ کا کیمیکل اگزامنیشن
کرانا چاہیے جس سے یہہ معلوم ہو سکے کہ آیا سوجن دل یا گردہ
کی بیماری کی وجہہ سے ہے یا محض حمل کے سبب سے پیدا
ہو گئی ہے۔

ایام حمل میں خون کا جاری ہونا

حمل کے اخیر مہینوں میں خصوصًا اور چھٹے مہینے
یا اوس کے بعد عمومًا کسی سبب سے یا بلا
سبب اگر یکایک خون جاری ہو جائے تو زچہ بچہ دونوں کے
لیے یہہ ایک بڑی خطرناک علامت ہے جس سے جان کا خوف
ہے۔ خون کے جاری ہونے سے بچہ کی جان کو تو پورا پورا

خطرہ ہے۔ لیکن ماں بھی خطرہ سے محفوظ نہیں ہے۔ ایسی حالت میں
وقت ضائع نہ کرنا چاہیے۔ اس علاج میں دیر کرنا گویا حاملہ کی جان کو کسی
قسم خطرہ میں ڈالنا ہے۔ کبھی تیسرے مہینے کے اول یا تیسرے
مہینے کے بعد خون جاری ہو جاتا ہے اور اوس کی وجہہ سے یا تو
حمل ساقط ہو جاتا ہے یا بچہ پیٹ میں مرجاتا ہے یہہ اکثر کسی قسم کے
فساد خون یا امراض خبیثہ کیوجہہ سے ہوتا ہے۔ اس لیے فساد خون
کا علاج پوری طور سے شروع کیا جائے۔ مگر طبیب کے آنے تک
حاملہ کو فوراً ایک پلنگ پر چت لٹا دیں اور برف کی تھیلی یا ٹھنڈے
پانی کا بھیگا ہوا کپڑا جسم کے تحتانی حصہ پر رکھیں۔

لفظ زچہ سے وہ عورت مراد ہے جو اپنی زچگی ہونے کے

بعد سے اپنی اصلی حالت پر آنے کے زمانہ تک حمل کی تکان اور
بچہ کے پیدا ہونے کی تکلیف سے فراغت حاصل کرے اس زمانہ
میں رحم اور تحتانی حصہ جسم اپنی اصلی حالت پر آتا ہے اور دودھ
پیدا ہوتا ہے۔ اس کے لیے بالعموم چالیس روز مقرر کیے گئے
ہیں۔ اس عرصہ میں تین کیفیتیں پیدا ہوتی ہیں۔ اول رحم کا اپنی
اصلی حالت پر آنا۔ دوسرے نفاس یعنی میلے پانی کا جاری ہونا
تیسرے دودھ کا پیدا ہونا۔ LACHIA

رحم کا اصلی حالت پر آنا اکثر بیش دو ہفتوں میں رحم
اپنی اصلی حالت پر آجاتا ہے۔ چوتھے روز رحم ناف سے
کسیقدر نیچا معلوم ہوتا ہے۔ اور دس پندرہ روز کے عرصہ میں
رحم معلوم نہیں ہوتا۔

نفاس LACHIA سے مراد وہ پانی ہے جو جسم
کے اصلی حالت پر آنے تک جاری رہتا ہے پہلے دو تین روز
تک خون آتا ہے جس کا رنگ سرخ ہوتا ہے اور اس کی سرخی
(۶ یا ۸) چھ یا آٹھ دن کے اندر موقوف ہو جاتی ہے۔ شروع

میں یہہ اچھی طرح جاری ہو جاتا ہے۔ اور بعد میں رفتہ رفتہ بند
ہو جاتا ہے۔ دس پندرہ روز میں نفاس کو بالکل بند ہو جانا چاہیے۔
چھٹے یا آٹھویں روز اگر سرخی بالکل نہ چلی جائے تو سمجھنا چاہیے
کہ رحم جیسا کہ رفتہ رفتہ چھوٹا ہونا چاہیے ویسا نہیں ہو رہا ہے
اور اگر نفاس میں بدبو پیدا ہو جائے تو خیال کرنا چاہیے کہ
کوئی غیر معمولی بات پیدا ہو گئی ہے کیونکہ معمولی حالت میں بدبو نہیں
ہوتی۔ نفاس کی مقدار بچہ کے وزن کی نسبت سے ہوتی ہے
بچہ اگر بڑا ہو تو نفاس بھی زیادہ ہو گا۔ اور اگر بچہ چھوٹا ہو تو نفاس
بھی کم ہو گا۔ نفاس کی کمی بیشی ایّام پر منحصر ہے اگر ایام زیادہ آتے
ہوں گے تو نفاس بھی زیادہ آئے گا۔ اور اگر ایام کم ہونگے
تو نفاس بھی کم ہو گا۔ اگر زچگی کے وقت زیادہ خون جائے تو
بھی نفاس کم ہو گا۔ NAHKIN لتّا جو پانی جذب کرنے
کیلئے استعمال کیا جاتا ہے اُس پر جو دھبّہ آتا ہے اس سے
ہم شناخت کر سکتے ہیں۔ کہ نفاس باقاعدہ ہے یا بے قاعدہ

باقاعدہ اور بیقاعدہ باقاعدہ نفاس کی علامت یہہ ہے کہ

نفاس کی شناخت کہ دھبہ بیچ میں بہت سُرخ ہوتا ہے اور اطراف کی سُرخی بہت ہلکی ہوتی ہے۔ اگر غیر معمولی ہو تو بدبو کے علاوہ جو دھبا ہوتا ہے وہ بیچ میں ہلکا سُرخ اور اطراف میں گہرا سُرخ ہوتا ہے اور اس کا سبب رحم میں جرمس (یعنی بہت باریک کیڑے جو نظر نہ آئیں) اُن کے پیدا ہونے سے ہوتا ہے۔

یکایک نفاس کا بند ہونا بہت بُری علامت ہے جس سے یہہ خیال کرنا چاہیے کہ کوئی زہریلا مادّہ پیدا ہوگیا ہے اور اس کا فوراً باضابطہ علاج بلا توقف شروع کردینا چاہیے۔

دودھ کا پیدا ہونا پہلے ۲۴ سے ۲۸ گھنٹہ تک دودھ بہت گاڑھا ہوتا ہے۔ دوسرے روز شام یا تیسرے روز صبح سے دودھ باقاعدہ طور پر جاری ہوجاتا ہے اور بہت جلد مقدار بھی بڑھ جاتی ہے۔ دودھ کا ایک دم بند ہوجانا کسی زہریلے مادّہ کے پیدا ہونے سے ہوتا ہے۔ جو ایک خطرناک بیماری کی علامت ہے۔

امورذیل کے دریافت کرنے سے ہم بتا سکتے ہیں کہ زچّہ
اپنی صحت برابر حاصل کر رہی ہے یا نہیں۔

علاماتِ صحتِ زچّہ

۱۔ چہرہ زچّہ کے چہرے سے بھی بہت کچھ معلوم ہو سکتا ہے۔ اگر زچّہ کی حالت قابلِ اطمینان ہے تو اُس کے چہرہ کی معمولی حالت میں کسی قسم کا تغیر نہ ہونا چاہئے اگر اُس پر بخار یا کسی قسم کے زہریلے مادہ کا اثر ہوتا ہے تو اسکا چہرہ سُست جاتا ہے۔ رنگ بھی زرد پڑ جاتا اور چہرہ کی حالت متغیر ہو جاتی ہے۔

۲۔ نیند نیند کی مقدار سے بھی ہم کو زچہ کی حالت معلوم ہوتی ہے۔ اگر زچہ اچھی طرح سوئے تو سمجھنا چاہیے کہ صحت اچھی ہے۔ برابر نیند کا نہ ہونا سب سے پہلی بات ہی جس سے ہم کو معلوم ہوتا ہے کہ زچّہ کو بخار آنے والا ہے یا اُس میں کسی زہریلے مادہ کا اثر ہو گیا ہے جس سے وہ بیمار ہوگی۔

۳۔ ٹمپریچر TEMPERATURE حرارت معمول سے بڑھکر ہو تو اس کو اچھی علامت نہ سمجھیں۔ اگر بغل میں لیے ہوئے با

تو معمولی ٹمپریچر (۹۸.۴) ہونا چاہیے۔ اگر اس سے زیادہ ہو تو

کوئی غیر معمولی بات ہے اور ایک خطرناک علامت ہے۔

۴۔ نبض معمولی صحت کے لیے نبض کی حرکت ایک منٹ میں

(۶۰ سے ۸۰) تک ہوتی ہے اور جو زاید حرکت ہو تو وہ بھی ایک

غیر معمولی علامت ہے۔ نبض اور ٹمپریچر دونوں معمول سے

بڑھکر ہوں تو بخار کی علامت سمجھی جائے۔ اور اس کا باضابطہ

علاج کرایا جائے۔

۵۔ دودھ | دوسرے دن سے دودھ اچھی طرح ہونا چاہیے

اگر دودھ میں رکاوٹ ہو تو یہ بھی ایک بخار کی علامت ہے۔

۶۔ نفاس | شروع سے نفاس اچھی طرح جاری ہو اور آگے

اور رفتہ رفتہ بتدریج کم ہوا کرتا ہے۔ اگر یہ یکایک رکے

اور بہت کم ہو جائے تو ایک خوفناک علامت ہے۔ فوراً ڈاکٹر

سے علاج کرانا چاہیے ورنہ جان کا خوف ہے۔

بچہ پیدا ہونے اور صاف کرنے کے بعد جہاں تک ممکن

ہو زچہ کو آرام کرایا جائے۔ اور نیند آنے کی کوشش کی جائے

زچہ کو پہلے دس روز تک پلنگ پر ہی لیٹے رہنے اور آرام کرنا چاہئے
اس کے بعد پلنگ سے اتر کر کرسی پر بیٹھنے کی بتدریج عادت ڈالی
جائے شروع میں بہت تھوڑا اٹھایا جائے۔ بعد ازاں بتدریج
بیٹھنے اور چلنے پھرنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔

خوراک اوّل دو روز تک زچہ کو ہلکی مقوّی غذا یعنی شوربا
دودھ، چاء، حریرا، توسٹ، پھینٹا ہوا انڈا دودھ کے ساتھ یا اور
اسی قسم کی چیزیں کھلائی جائیں۔ اور اس کے بعد غذا مقدار
اور قسم میں بڑھائیں۔ تاکہ ۸-۱۰ دن میں معمولی غذا کھانے لگے۔

ہدایات متعلق قارورہ زچگی ہوتے ہی ۶ یا ۸ گھنٹہ کے اندر
پیشاب ہو جانا چاہیے۔ بعض وقت پہلی زچگی میں کوئی زخم وغیرہ
ہو جانے کی وجہ سے زچہ لیٹ کر پیشاب نہیں کر سکتی ہے اسلئے
پیٹ کو گرم فلالین کے کپڑے سے سینکیں اور ہاتھ سے پیٹ کے
نیچے کے حصّہ کو دبانے سے پیشاب ہو جاتا ہے اگر زخم نہ ہو تو
زچہ کو سہارے سے بٹھا کر پیشاب کرائیں اور پھر لٹا دیں اگر
طریقہ بالا سے بھی پیشاب نہ ہو تو کسی ہوشیار دائی سے سلائی کی

ذریعہ پیشاب کرایا جائے اور سلائی کو پہلے STERCHISE اسٹریلائز کرنا چاہیے۔ یعنے آدھے گھنٹہ تک کھولتے ہوئے پانی میں پکانا چاہیے۔ اسٹریلائز ہونے کے بعد ہاتھوں کو اور زچہ کے تحتانی حصہ جسم کو خوب اچھی طرح گرم پانی اور صابن سے دھوئیں۔ اور اس کے بعد سلائی کریں۔ نہیں تو بلاڈر BLADDER میں ورم ہونے کا اندیشہ ہے۔ اور اس بات کا خیال رہے کہ ہر (۶ یا ۸) گھنٹہ کے بعد برابر پیشاب کرایا جائے۔

اجابت دو دن میں اگر اجابت نہ ہو تو تیسرے دن جلاب ضرور دینا چاہیے۔ اور سب سے عمدہ جلاب خالص ارنڈی کا تیل (ایک یا ڈیڑھ اونس) ہے اور چلہ کے اندر تین چار روز کے فاصلہ سے ایک ہلکا جلاب دیتے رہنے چاہیئے تاکہ اجابت ملایم اور ہر وقت ہو اور قبض نہ پیدا ہو۔

باب ہفتم
بچہ اور زچہ کی پرورش

غذا کی بے احتیاطی کے برے نتائج

تختہ جات حیات و ممات اطفال سے کے معائنہ سے ظاہر ہوتا ہے کہ فیصدی جو بچے پیدا ہوتے ہین اون میں سے ایک سال کی عمر کو پہونچنے تک (۲۰) مرجاتے ہیں۔ اور ان ۲۰ فوت شدہ اطفال میں ۱۵ بلکہ اس سے زاید ایسے ہوتے ہیں جو بوجہہ بے احتیاطی اور بے قاعدگی غذا مرتے ہیں۔

ماں کا دودھ

اگر ہر ایک ماں اپنے بچہ کو دودھ پلاتی یا پلاسکتی تو ان کے بھولے بھالے نونہالوں کا قتل عام جلد ختم ہوجاتا۔ دنیا کے ہر ایک حصہ میں یہ ثابت ہوچکا ہے کہ جو بچے اپنی اپنی ماؤں کا دودھ پیتے ہیں۔ وہ بہت ہی تندرست اور توانا ہوتے ہیں۔ بہت سے چھوٹے چھوٹے گاؤں میں جہاں کے کسان لوگ حفظان صحت کے قاعدہ سے بالکل ناواقف اور جاہل ہیں اُن کے بچہ جو اپنی ماں کا دودھ پیتے ہیں۔ نہایت تازہ فربہ اور تندرست ہوتے ہیں۔ برخلاف اس کے بڑے بڑے شہروں کے بچے جنکو شیشی سے دودھ پلایا جاتا ہے اور

ان کی صحت کے لیے حفظانِ صحت کے قواعد کی پوری پوری
پابندی اور غذا وغیرہ میں بھی برابر باقاعدگی برتی جاتی ہے
وہ نہایت ہی کمزور۔ لاغر۔ منہنی ہوتے اور بیمار رہتے ہیں
بلکہ اکثر مرجاتے ہیں۔

ابتدائی عمر کی قدرتی غذا کے فوائد۔ بچہ کو پیدا ہونے کے بعد اس کی موجودہ اور آئندہ کی زندگی کی توانائی اور
تندرستی کے لیے جہاں تک ممکن ہو سکے قدرتی غذا اپنے ماں
کا دودھ پلانا نہایت ضروری اور لازمی ہے۔ تمام حکما اس بات
پر اتفاق کر چکے ہیں کہ ابتدائی عمر کی چند ماہ کی قدرتی غذا تمام
عمر کی توانائی۔ تازگی اور قوت کا باعث ہوتی ہے۔ اس تھوڑے
عرصہ میں یہہ بات ظاہر ہو جاتی ہے کہ بچہ قوی تندرست چالاک
مرد یا عورت بنیگا یا نحیف کمزور۔ لاغر۔ اور روگی ہوگا جس کی
وجہہ سے دوسرے لوگ بھی تکلیف میں رہینگے۔ اور خود اس کی
جان بھی ہمیشہ عذاب میں مبتلا رہے گی۔ فی الحقیقت یہہ غیر ممکن
ہے کہ جو بچہ ابتدائی عمر میں غذا برابر ہضم نہ کر سکتا ہو اور

رہنگی ہو وہ ایک موٹا تازہ تندرست مرد یا عورت بن سکے اس کی
مثال ٹھیک ایسی ہی ہے۔ جیسے کہ ایک عالیشان محل کا ایک ناقص
اور کمزور بنیاد پر بنانا ناممکن ہے۔

ماں اور گائے کے دودھ کا بیان

یہہ بات اظہر من الشمس ہے کہ بہ نسبت
دوسری غذاؤں کے ماں کا دودھ بچّہ
کے لیے سب سے زیادہ مُفید اور صحت آور ہے اسلیے بڑے
بڑے دانشمند اور تجربہ کار حکمار ایک عرصہ دراز سے اس کا تجربہ
کررہے ہیں کہ ماں کے دودھ اور بنی ہوئی غذا میں کیا خاص فرق
ہے بالعموم بچوں کے واسطے گائے کا دودھ استعمال کیا جاتا ہے
گائے کے دودھ اور ماں کے دودھ میں بہت بڑا فرق ہے اور اس
فرق کو حال میں دریافت کیا گیا ہے۔ اگرچیکہ یہہ پہلے سے معلوم
ہو چکا ہے کہ گائے کا دودھ ماں کے دودھ کے مقابلہ میں
زیادہ مناسب نہیں ہے کیونکہ گائے کا دودھ قدرتاً اسی نسبت
سے تیار ہوا ہے جس کی گائے کے بچھڑے کو ضرورت
تھی۔ علی ہذا ماں کا دودھ بھی ایسی ہی نسبت سے تیار ہوا ہے

جسکی انسان کے بچہ کو ضرورت ہے۔

اونٹ اور مگرمچھ کے دودھ کا فرق

تحقیق و تجربہ سے جانوروں کے دودھ میں بہت بڑا نمایاں فرق ثابت ہوا ہے۔ مگرمچھ اور اونٹ کے دودھ کی اجزاء کے تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ ان دونوں کے دودھ میں بہت بڑا فرق ہے کیونکہ اِنُ دونوں کے بود و باش کی بالکل متضاد حالت ہے۔ اس لیے مگرمچھ کے دودھ میں بہ نسبت اونٹ کے دودھ کے پچاس حصہ چربی یا چکنائی زاید ہوتی ہے۔ اس کا سبب یہہ ہے کہ مگرمچھ ہمیشہ ٹھنڈے پانی میں رہتا ہے اسلیے مگرمچھ کے بچہ کو چربی کی زیادہ ضرورت ہے۔ تاکہ چربی کی تہہ کھال کے نیچے ہو اور اُس کی وجہہ سے بدن میں گرمی رہے اور وہ پانی کی سردی سے محفوظ رہے۔ برخلاف اس کے اونٹ ایک گرم ریگستانی ملک میں رہتا ہے۔ اس لیے اُس کے بچہ کو گرمی پیدا کرنے اور گرمی رکھنے کی بہت کم ضرورت ہے۔ یا بالفاظ دیگر اُس کو وہی خاص غذا ضروری و لازمی ہے جو اُس کی ماں سے مہیا کیجاتی ہے

اور اس میں یہہ بھی ایک خوبی ہے کہ اس کے معدے کی قوت
اس کو برابر ہضم کر سکتی ہے۔ اور اس کے بڑہنے اور بڑے ہونیکی
خاص خاص ضرورتوں اور اُس کے اطراف کی اشیاء و مقام
کے اثرات کا بھی اس میں قدرت نے پورا پورا لحاظ رکھا ہے
المختصر بچہ اور اُس کی ماں کے دودھ مین ایک ایسی خاص نسبت
ہے جو اس کی پرورش کا جزو اعظم ہے۔ اور اس غذا کا بدل
دوسری غذا ایسی خوبی اور عمدگی کے ساتھ ہرگز نہیں ہوسکتی۔

باب ہشتم

پیدائش کے بعد بچہ کی حالت میں تغیرات

نال بچہ کی پیدائش کے بعد دائی نال کو کاٹ دیتی ہے
اس کٹی ہوئی نال میں ۲۴ گھنٹہ تک کسی قسم کا تغیر پیدا نہیں ہوتا
ہے۔ (۲۴) گھنٹہ کے بعد رفتہ رفتہ سوکھتی جاتی ہے اور اسکا

بھورا رنگ ہوتا جاتا اور سکڑتی جاتی ہے۔ تین دن کے بعد اور
آٹھ دن کے اندر وہ خشک ہوکر خود بخود بغیر کھینچے یا تاننے کے
گرجاتی ہے۔ اس کے لیے صرف یہی ایک احتیاط ہے کہ اسکو
خشک اور غلاظت سے پاک وصاف رکھیں اور جب بچہ کو نہلائیں
تو نال بھیگنے نہ دیں۔

نال کی حفاظت کے طریقہ بچہ پیدا ہونے کے بعد اور ہر حمام کے
بعد بچہ کے نال کی حفاظت ذیل کے طریقے سے کیا کریں۔

اوّل نال کو اچھی طرح خشک کریں اور پھر اس پر بورک
ایسڈ BORIC ACID اور فیلرز آرتھ FALLERS EARTH
دونوں ہموزن خوب چھڑکیں۔ پھر ایک نرم اور پاک وصاف کپڑے
سے نال کو لپیٹ دیں اور ایک نرم پتلی فلالین کی پٹی جو چار انگل
چوڑی اور ایک گز لمبی ہو پیٹ اور پیٹھ کے اطراف کمر بند کیطرح
لپیٹ دیں جس سے نال کو ناف کو ایک قسم کی مدد ملتی ہے۔

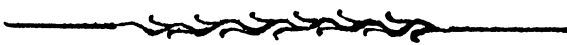
ٹمپریچر بچہ کا ٹمپریچر پیدائش کے وقت ۹۹،۸ ہے
TEMPERATURE اور اس کے بعد (۹۸،۸) اور (۹۹،۰) کے

درمیان رہتا ہے اگر ٹمپریچر (۱۰۰) یا سو سے زیادہ ہو جائے تو بیماری سمجھنا چاہیے - بچہ کا ٹمپریچر ہمیشہ پاخانہ کی جگہ رکھکر دیکھیں - اس غیر معمولی حرارت کی ایک وجہہ یہہ بھی ہے کہ بچہ کو کافی دودھ نہیں ملتا ہے -

اجابت بچہ کو پہلے روز جو اجابت ہوتی ہے وہ کسیقدر گاڑہی اور اوس کا رنگ افیون کے مانند ہوتا ہے - پہلے تین روز میں بچہ کی اجابت کا رنگ حسب معمول زرد ہوتا جاتا ہے - معمولی اجابت ۲۴ گھنٹہ میں دو سے چار دفعہ تک کسیقدر پتلی ہوتی ہے اور اس میں خفیف سی پاخانہ کی بدبو بھی آتی ہے -

قارورہ حال کے بچہ کے قارورہ میں بہت کم ترشی ACID ہوتی ہے اور ہلکے زرد رنگ کا ہوتا ہے - بچہ ۲۴ گھنٹہ میں (۶) دفعہ سے لیکر (۱۵) یا (۲۰) دفعہ تک پیشاب کرتا ہے - پیدائش سے دو یا تین دن تک قارورہ کی مقدار ۲۴ گھنٹہ میں ۲ تولے سے (۱۵) تولے تک ہوتی ہے اور پندرہ یا سولہ روز میں اس کی مقدار ۲۰ تولہ سے ۳۰ تولہ تک ہو جاتی ہے -

بچّہ کا وزن بچہ کا اوسط وزن ۷ پونڈ ہے۔ دو تین روز تک بچہ کا وزن تقریبًا ½ نصف پونڈ کم ہو جاتا ہے نال خشک ہو کر گرتے ہی بچّہ کا وزن زیادہ ہونا شروع ہوتا ہے اور اس زیادتی وزن کا سلسلہ برابر جاری رہتا ہے۔ اگر اس زیادتی کے سلسلہ میں کچھ کمی واقع ہو تو سمجھنا چاہیے کہ جیسی صحت ہونا چاہیے ویسی نہیں ہے۔

جس بچّہ کو شیشی سے دودھ پلایا جاتا ہے اوس بچّہ کو ہر ہفتہ تولنا ضروری ہے۔ تاکہ معلوم ہو سکے کہ دودھ سے جو خوراک اُس کو حاصل ہونا چاہیے تھی وہ برابر حاصل ہوتی ہے یا نہیں۔ ذیل کے تختہ سے ہفتہ واری اور ماہانہ اوسط وزن معلوم ہوتا ہے۔

ایک سال کی عمر تک بچہ کا روزانہ یا ماہانہ زیادتی وزن

ماہ	زیادتی وزن روزانہ		زیادتی وزن ماہانہ		وزن		
۱	۲		۳		۴		
	اونس	ڈرام	اونس	ڈرام	پونڈ	اونس	ڈرام
ماہ اول	۱	۳	۳۷	۵	۹	۱۴	۹
دوسرا مہینہ	۱	۳	½۳۳	۰	۱۱	۱۵	۱۴
تیسرا مہینہ	۰	۱۶	۲۹	۱۰	۱۳	۱۴	۸
چوتھا مہینہ	۰	۱۲	۲۳	۴	۱۵	۴	۱۲
پانچواں "	۰	۱۰	۱۹	۱	۱۶	۷	۱۳
چھٹا "	۰	۷	۱۴	۱۳	۱۷	۶	۱۰
ساتواں "	۰	۶	۱۲	۱۱	۱۸	۳	۵
آٹھواں "	۰	۵	۱۰	۹	۱۸	۱۳	۱۴
نواں "	۰	۵	۱۰	۹	۱۹	۸	۷
دسواں "	۰	۵	۹	۸	۲۰	۱	۱۵
گیارہواں "	۰	½۴	۸	۷	۲۰	۱۰	۶
بارہواں "	۰	½۳	۶	۹	۲۱	۰	۱۱

بچہ کی غذا اور ہاضمہ

بچہ کی کامل تندرستی اور خوشی اوس کے ہاضمہ پر منحصر ہے اور ہاضمہ کا غذا پر دار ومدار ہے۔ پہلے سال تک بچہ کی خوراک پتلی یا سیال مثل خالص دودھ کے ہونا چاہیے۔ جیسا کہ ماں کا دودھ بچہ کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ ویسا نفع کوئی دوسری غذا نہیں پہنچا سکتی۔ جو ماں بچہ کو دودھ پلاتی ہے اُسے اس بات کی حتی المقدور بہت کوشش کرنی چاہیے کہ جہاں تک ممکن ہو سکے صحت اچھی رہے تاکہ بچہ کو جو دودھ پلایا جائے وہ ایک صحت آور اور کافی مقدار میں ہو۔ ماں کو ترش اور ثقیل چیزوں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ جس سے خود اس کی صحت کو نقصان ہوتا ہے اور اس کے دودھ میں بھی فرق ہو جاتا ہے۔

دودھ کا کافی مقدار میں نہ ہونا جب ماں کے کافی مقدار میں دودھ نہ ہوتا

ہو تو جہاں تک ممکن ہو سکے اُسے دودھ کی زیادتی کے لیے کوشش کرنا چاہیے۔ اور اس اثنا میں ایک یا دو دفعہ بنا ہوا دودھ جیسا کہ صفحہ (۵۷) میں بتلایا گیا ہے بچہ کی عمر کے لحاظ سے اُس کو پلایا جائے (۹) مہینے کے بعد ماں کو دودھ چھڑانے کی کوشش کرنی چاہیے اور بنی ہوئی غذا کی بتدریج بچہ کو کھلانے کی عادت ڈالنی چاہیے۔

بچّہ کی غذا

ماں کو اپنی صحت کی خیال سے بچہ کو دودھ نہ پلانا

تاوقتیکہ کوئی خاص وجوہات مانع نہ ہوں حتی المقدور بچّہ کی ماں بچہ کو دودھ پلائے بعض حالتوں میں خواہ اپنی یا بچہ کی حفاظت کیلئے یا ہر دو صورتوں میں ماں کا دودھ پلانا ہر دو کے لیئے مضر ثابت ہوتا ہے ماں کو اگر تپ دق یا گھلا دینے والی کوئی بیماری ہو تو اوس کو اپنی صحت کی خاطر بچہ کو دودھ نہیں پلانا چاہیے۔

بچہ کی صحت کے خیال سے ماں کا دودھ نہ پلانا

اگر ماں کو کوئی ایسی بیماری ہو جس کا بچّہ کو ہو جانیکا خوف ہے مثلاً دق۔ آتشک

آتشک وغیرہ یا اوس کا دودھ بچہ کو موافق نہ ہوتا ہو یا چھاتی میں ورم ہو تو بچہ کی صحت کی خاطر اُسے دودھ نہیں پلانا چاہیے۔

دبی ہوئی بونڈی اگر دبی ہوئی بونڈی کی وجہ سے بچہ برابر دودھ نہ پی سکتا ہو تو دبی ہوئی بونڈی کا نقص دن میں تین چار دفعہ پاک صاف ہاتھوں سے بونڈی کو کھینچنے سے دور ہو سکتا ہے۔

شیشی سے دودھ پلانا جب ماں بچہ کو دودھ نہ پلا سکے تو سب سے بہتر دودھ پلانے والی انا ہو سکتی ہے۔ مگر ضرورت کے وقت انا کا ملنا بہت دشوار ہوتا ہے۔ اور اگر ملتی بھی ہے تو بہت خرچ کا بار اٹھانا پڑتا ہے۔ اور بعض وقت انا طرح طرح کی فرمائشات کر کے تنگ کر دیتی ہے۔ اس لیے اگر ایک اچھی انا دستیاب نہ ہو سکے تو مجبوراً شیشی سے دودھ پلانا چاہیے۔

انا کا انتخاب ذیل کی باتیں انا میں ہونا ضروری ہیں۔

۱۔ انا بالکل تندرست ہو اور اس میں کوئی ایسی بیماری نہ ہو جس کا بچہ کو ہونے کا اندیشہ ہو۔ اور انا کا رنگ بھی بچے کے رنگ کے مطابق ہو۔

۲- انا کی عمر ۲۰ سے ۳۵ سال کے درمیان ہو۔

۳- انا کی چھاتی سخت اور بوندے ابھرے ہوئے ہوں۔

۴- انا کا بچہ - بچہ کی عمر کے برابر ہو۔ یا کسیقدر بڑا ہو مگر خوب موٹا تازہ ہو۔ اور انا کو اسبات پر رضامند کیا جائے کہ وہ اپنے بچہ کو دودھ پلانا ترک کرے۔

۵- انا کے چال وچلن شریفانہ ہوں۔ اور اس کا مزاج چڑچڑا نہ ہو کیونکہ ایسی عورتوں کا دودھ بہت ہلکی قسم کا ہوتا ہے۔

ایک اور دوسری انا بھی تلاش کر کے رکھنی چاہیئے کیونکہ بعض وقت بچہ کو ایک انا کا دودھ موافق نہیں ہوتا ہے اس لئے دوسری انا کو تیار رکھا جائے تاکہ بچہ کو بوقت ضرورت تکلیف نہ ہو۔

شیشی سے دودھ پلانے کے قواعد

بہت سے بچوں کو مجبوراً شیشی سے دودھ پلانا پڑتا ہے۔ اگر اس کو اچھی طرح استعمال کیا جائے تو بچہ فربہ ہوتا ہے مگر اس سے بہت سی دشواریاں پیش آتی ہیں۔

بچوں کو دودھ پلانے کے تین خاص قاعدے ہیں۔

۱- وقت کی پابندی۔

۲- صفائی و پاکیزگی۔

۳- مناسب غذا۔

وقت کی پابندی بچہ کو وقت پر دودھ پلانا چاہئیے۔ بےوقت دودھ نہ پلایا جائے۔ اگر بچہ سوتا ہو اور دودھ کا وقت ہو جائے تو اس کو اٹھا کر دودھ پلایا جائے۔ بچہ کے پیدا ہونے کے تین یا چار گھنٹے کے بعد ماں کو دودھ پلانا چاہیے۔ اس سے ماں کے رحم کو فائدہ ہوتا ہے اور ماں کا گاڑھا دودھ پینے سے بچے کو جلاب بھی ہوتے ہیں۔

پہلے مہینے میں بچہ کو دن میں دو دو گھنٹہ کے بعد اور رات میں چار چار گھنٹے کے بعد دودھ پلائیں۔

دوسرے مہینے سے دودھ کے پلانے میں تھوڑا وقفہ بڑھانا چاہیے۔ یہاں تک کہ دوسرے مہینے کے اخیر میں اڑھائی گھنٹہ اور تیسرے مہینے کے اخیر میں تین تین گھنٹے کے فاصلہ سے دودھ پلایا جائے۔

دودھ کی لونڈی یا شیشی بچہ کو دودھ پلانے سے قبل ماں کو دودھ

کی صفائی و پاکیزگی

کی بوتل کی گرم پانی سے اچھی طرح دھونا چاہیے

اگر بچہ کو شیشی سے دودھ پلایا جائے تو شیشی کو بہت پاکیزہ رکھنا چاہیے بغیر کامل تجربہ کے کوئی شخص اس بات کا یقین نہیں کر سکتا کہ شیشی اور اس سے دودھ پلانے کی بوتل کے صاف رکھنے کے لیے کس قدر دقتیں اور دشواریاں پیش آتی ہیں۔ فی الحقیقت شیشی کو صاف رکھنا دشوار اور دقت طلب کام ہے۔ شیشی ایسی عمدہ بناوٹ کی بنی ہوئی ہو کہ صاف کرنے میں بہت زیادہ سہولت اور آرام ملسکے اس لیے دودھ پلانے کے لیے کشتی نما شیشی استعمال کریں۔ تاکہ اسمیں کونے نہ ہوں۔ اور صاف کرنے میں دقت نہ پیدا ہو۔ اور اچھی طرح جلد صاف ہو جائے۔ اور غلاظت بھی نہ رہنے پائے۔

اسکرو کے ڈاٹ کی شیشی کی ممانعت

اسکرو کے ڈاٹ کی شیشی استعمال نہ کیجائے کیونکہ اس میں غلاظت رہ جانیکا بہت بڑا اندیشہ ہے۔ اور بعض شیشی میں ربر کی نلی (ٹیوب) لگی ہوئی ہوتی ہے وہ بالکل خراب ہے اسکو ہرگز نہ استعمال کریں۔ دودھ پلانے کی بوتل ایسی ہو جو کہ شیشی کے منہ میں خوب اچھی طرح جم کر بیٹھ جائے

بوتلی کا سوراخ بڑا نہ ہو۔ کیونکہ بچہ بجائے دودھ پینے کے نگلنا شروع کرے گا۔ اس لئے سوراخ ایسا ہو کہ بچہ آسانی سے دودھ پی سکے اور شیشی کے دودھ کو دس یا پندرہ منٹ میں ختم کردے۔ بوتلی ہمیشہ ایک سوراخ کی خریدی جائے۔ جن بوتلیوں میں ایک سے زیادہ سوراخ ہوں وہ ہرگز نہ خریدی جائیں۔ کیونکہ بچے کا دیر میں دودھ پینا بہتر ہے۔ بہ نسبت جلد دودھ پینے کے۔ جلد دودھ پینے سے بچہ بے چین ہو جاتا ہے۔ اور اس کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے اسلئے بوتلی ایسی ہونی چاہیے کہ بچہ آہستہ آہستہ اطمینان کیساتھ دودھ پی سکے۔

دو منھ کی شیشی بازار میں ایک بہت عمدہ شیشی آتی ہے جس کے دونوں طرف منھ ہوتا ہے۔ اور اوس میں یہہ خوبی ہے کہ یہہ بہت اچھی طرح صاف ہو سکتی ہے۔ بچہ کو دودھ پلانے کے بعد شیشی کو فوراً ٹھنڈے پانی سے کھنگالیں۔ اور اوس کے لب کھولتے ہوئے پانی سے دھوئیں۔ دھونے کے بعد ایک صاف برتن میں بورک لوشن BORIC LOTION پھر کر اس میں ہمیشہ شیشی کو ڈوبا ہوا رکھیں

بورک لوشن کے بنانے کی ترکیب

بورک لوشن کے بنانے کی ترکیب یہہ ہے کہ ایک تولہ بورک آسڈ دو سیر کھولتے ہوئے پانی میں ملا دیا جائے۔ اور کسی صاف شیشے میں بھر کر استعمال کے لیے رکھ لیا جائے۔ جب دودھ پلانا منظور ہو تو دودھ کی شیشی کو بورک لوشن سے نکالیں۔ اور ٹھنڈے پانی سے کھنگال کر اوس میں دودھ بھریں ربر کی بونڈی کو بھی انگوٹھے اور انگلیوں سے دبا دبا کر خوب ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ اور بورک لوشن میں ڈوبا ہوا رکھیں۔ دودھ پلانے کے وقت بونڈی کو پھر ٹھنڈے پانی سے دھو کر استعمال کریں۔ کم از کم ۲۴ گھنٹے میں ایک دفعہ بونڈی کو کھولتے ہوئے پانی میں تین یا چار منٹ تک جوش دیا کریں۔

ماں کو دودھ پلانے کے متعلق ہدایات

ماں کو چاہیئے کہ دودھ پلاتے وقت بچہ کو گود میں لے لے اور ایک ہاتھ سے تو بچہ کو سنبھالے اور دوسرے ہاتھ سے شیشی سے دودھ پلائے۔ کیونکہ بعض بچہ ایک دم بہت سا دودھ پینا چاہتا ہے۔ اس لیئے اگر ماں کے ہاتھ میں شیشی ہوگی تو وہ نہایت سہولت کیساتھہ آہستہ آہستہ دودھ پلائیگی

بچّہ کے دودھ پینے کے بعد جو دودھ شیشی میں بچ رہے اُسے پھینک دینا چاہیے۔

مناسب غذا جب بچّہ کو آدمی کا دودھ نہ دیا جا سکے تو گائے کا دودھ سب سے عمدہ غذا ہے۔ آدمی اور گائے کے دودھ کا اصلی فرق یہہ ہے کہ گائے کے دودھ میں چکنائی اور شکر کم ہے اور دہی کا مادّہ زیادہ ہے۔ اور ترشی بھی ہے۔ جب بچّہ گائے کا دودھ پیتا ہے تو اُس کے پیٹ میں بہت گاڑہا دہی بن جاتا ہے۔ برخلاف اُس کے آدمی کا دودھ پیٹ میں ملایم نرم تیلی قسم کا دہی بنتا ہے اسوجہ سے زود ہضم ہوتا ہے۔

علاوہ ازیں گائے کا دودھ جو بازار میں ملتا ہے اس میں نچوڑنے کے وقت سے گھر میں لانے تک ہزاروں کیڑے گر جاتے ہیں اور غلیظ بھی ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اوّلاً بالعموم گولی (دودھ والے) کا ہاتھ غلیظ ہوتا ہے۔ ثانیاً برتن بھی صاف نہیں رہتا۔ ثالثاً یہہ لوگ ہمیشہ پانی ملانے کے عادی ہوتے ہیں اور معلوم نہیں کیسا غلیظ پانی دودھ میں ملاتے ہیں۔ دودھ بہت نازک چیز ہے اور وہ بہت جلد خراب

ہوجاتا ہے۔ برخلاف اس کے آدمی کا دودھ ہمیشہ پاک و صاف رہتا ہے۔

اس لیئے آدمی اور گائے کے دودھ میں بہت بڑا فرق ہے۔

گائے کے دودھ کے نقائص کو دور کر کے انسان کے دودھ کے موافق بنانا

اس سے ثابت ہوا کہ گائے کے دودھ میں بچہ کو پلانے سے قبل کچھ ایسا عمل کرنا ضروری ہے کہ وہ آدمی کے دودھ کے برابر ہو جائے۔

اسلیئے پہلے دہی کے مادہ کو کم کرنا چاہیے۔ پانی کی کچھ مقدار ملانے سے دہی کا مادہ کم ہو جاتا ہے۔ مگر اس سے چکنائی اور شکر بہ نسبت آدمی کے دودھ کے اور بھی کم ہو جاتی ہے اس لیئے کسیقدر ملائی اور شکر اس میں ملانا ضروری ہے۔ ڈیمی رارا شکر DEMERARA SUGAR.

معمولی سفید دانہ دار شکر جو بازار میں ملتی ہے اس کے ملانے سے شیرینی برابر ہو جاتی ہے۔ اور اس شکر کے ملانے میں خوبی یہہ ہے کہ قبض بھی پیدا نہیں ہونے پاتا۔ چکنائی بڑھانے کے لیے کسی قدر ملائی کی آمیزش کیجائے۔ اگر ملائی کا ملانا ممکن نہیں ہے تو تھوڑا سا کاڈ لیور آئل COD LIVER OIL یعنی مچھلی کا تیل شریک کرنا کافی ہے۔ گوالی اور حلوائیوں کا قاعدہ ہے کہ دودھ میں سے مسکہ اور ملائی نکال کر بیچتے ہیں۔ اسلیئے

چکنائی ضروری شریک کرنا چاہیئے۔

المختصر گائے کا دودھ جو آدمی کے پیٹ میں جاکر گاڑھا دہی بنجاتا ہے اُس کو آدمی کے دودھ کی طرح دہی بنانے کی ترکیب یہہ ہے کہ بجائے خالی پانی شریک کرنے کے بارلی واٹر BARLEY WATER یعنی بنا ہوا جَو کا پانی شریک کرنا چاہیئے۔

مقدار خوراک بچّہ کو فی خوراک کس قدر دودھ دیا جائے اس کو معلوم کرنے کے لیئے بچّہ کی پیٹ کی مقدار حسب ذیل ظاہر کی جاتی ہے۔ پیدائش کے وقت کی مقدار ایک اونس ہے۔ تین مہینے کی عمر میں تقریبًا ۴½۔ اونس ہے۔ ۶ مہینے کی عمر میں ۶۔ اونس اور ۱۲ مہینے کی عمر میں ۱۲۔ اونس ہے۔

تختۂ ذیل سے سال اوّل کی خوراک کی مقدار اور وقت معلوم ہوتا ہے۔

نسخہ مقدار خوراک وغیرہ جو بچوں کو پیدائش کے دن سے بارہ مہینے تک دیجاتی ہے۔

عمر	تعداد خوراک درمیان ۲۴ گھنٹہ	ایک خوراک سی دوسری خوراک کا فاصلہ درمیان	تعداد خوراک بوقت شب	ایک خوراک کی تعداد	۲۴ گھنٹہ کی جملہ خوراک کی تعداد
۱	۲	۳	۴	۵	۶
پیدائش کے پہلے دن	۳ وقت	۶ گھنٹہ	ادفعہ	ایک اونس	۳ اونس
دوسرے دن	۶ "	۴ "	۱ "	۱ سے ½ ۱ اونس	۶ سے ۹ "
تیسرے دن سے ۷ دن تک	۱۰ "	۲ "	۲	۱½ سے ۲ "	۱۵ سے ۲۰ "
دوسرے ہفتہ سے چوتھے ہفتہ تک	۱۰ "	۲ "	۲ "	۲ سے ۲½ "	۲۰ سے ۲۵ "
پہلے مہینے سے تیسرے مہینے تک	۸ "	۲½ "	۱ "	۳ سے ۴½ "	۲۴ سے ۳۶ "
تیسرے مہینے سے پانچویں مہینے تک	۷ "	۳ "	۱ "	۴ سے ۵½ "	۲۸ سے ۳۸ "
پانچویں مہینے سے ۹ مہینے تک	۶ "	۳ "	× ×	۵½ سے ۷ "	۳۳ سے ۴۲ "
۹ مہینے سے ۱۲ مہینے تک	۵ "	۳½ "	+ +	۷½ سے ۹ "	۳۸ سے ۴۵ "

نوٹ :۔ ایک اونس مساوی ہے ½ ۲ تولہ۔

تختۂ ذیل میں ایک آسان طریقہ بتایا جاتا ہے جس سے یہ معلوم ہوگا کہ ہر عمر کے بچہ کے لیئے جس کا ذکر تختۂ اوّل میں ہوا ہے دودھ میں کس قدر آمیزش کرنے کی ضرورت ہے ۔

	دودھ	آمیزش یا ملاوٹ
پہلا ہفتہ	۱ حصہ	۳ حصہ
۲ ہفتہ سے ۶ ہفتہ تک	۱ حصہ	۲ حصہ
۶ ہفتہ سے ۳ مہینے تک	۲ حصہ	۳ حصہ
۳ مہینے سے ۵ مہینے تک	۱ حصہ	۱ حصہ
۵ مہینے سے ۷ مہینے تک	۳ حصہ	۲ حصہ
۷ مہینے سے ۹ مہینے تک	۲ حصہ	۱ حصہ
۹ مہینے سے ۱۲ مہینے تک	۳ حصہ	۱ حصہ

دودھ میں چکنائی اور شکر کی آمیزش ضروری ہے

دودھ میں حسب تفصیل صدر پانی یا بارلی واٹر کی آمیزش سے چکنائی اور شکر کا حصہ جو آدمی کے دودھ کے حصہ سے گائے کے دودھ میں اول ہی سے کم ہوتا ہے اور بھی کم ہوجاتا ہے ۔ اس سبب سے ضروری ہے کہ چکنائی اور شکر کی دودھ

میں آمیزش کی جائے۔ لہذا فی ۲۰ اونس خوراک میں ایک چھوٹے چاء کے چمچہ کی برابر شکر اور ایک چھوٹے چاء کے چمچہ کی برابر ملائی ملانی چاہئیے۔ اس آمیزش سے شکر اور چکنائی کی مقدار برابر ہو جائے گی۔ آمیزش کے لئے جوش دیا ہوا پانی کافی ہے۔ جن بچوں کو دودھ برابر حصہ ... پانی ملا کر ... کرکے پلانا چاہیئے۔ ایک سال کی عمر تک ... تفصیل صدر چکنائی اور شکر ملانا چاہیئے۔

دودھ کو جرثوموں سے محفوظ رکھنیکا طریقہ طریقہ بالا کو استعمال کرنے کے بعد ایک نہایت ضروری بات اور باقی ہے۔ یعنی بنے ہوئے دودھ اور ماں کے دودھ میں بہت بڑا فرق ہے اور وہ فرق یہ ہے کہ بنے ہوئے دودھ میں لاکھوں جرمس (نہایت باریک سی باریک جاندار کیڑے جو بغیر میکراسکوپ کے نظر نہیں آتے اور جن کی اوسط جسامت ایک انچہ کا پچاس ہزارواں حصہ ہے۔) تیرتے رہتے ہیں ان کیڑوں کے دفعہ کرنے کے لیے سب سے آسان طریقہ یہہ ہے کہ دودھ کو جوش دیں۔ بعض وقت دودھ کو جوش دینے سے بچہ کو قبض ہو جاتا ہے اور دودھ کی تاثیر میں بھی کچھ فرق آجاتا ہے۔ اسلیئے دودھ کو ایک صاف

شیشی میں بھریں۔ اور اگر ممکن ہو تو بجائے کارگ کے ربڑ کا ڈاٹ لگائیں جو نہایت مفید ہے۔ اور پھر شیشی کو کھولتے ہوئے پانی میں دو تہائی حصہ ڈبا کر ۳۰ منٹ یا ۴۰ منٹ تک جوش دیں اور اس طریقہ کو انگریزی میں پاسچیورائزیشن PASTEURISATION. کہتے ہیں خواہ دودھ کو جوش دیا جائے یا پاسچیورائز کیا جائے۔ دونوں حالتوں میں دودھ کی شیشی یا برتن کو ٹھنڈے پانی یا برف میں کھڑا رکھکر ٹھنڈا کریں۔ اگر دودھ بتدریج ٹھنڈا کیا جائے گا تو پھر ویسے ہی ہزارہا جاندار کیڑوں کے پڑجانے کا خوف ہے۔ اگر شیشی دستیاب نہ ہوسکے المونیم کی ایک چھوٹی دیگچی میں دودھ رکھیں اور اس چھوٹی دیگچی میں دودھ رکھیں اور اوس چھوٹی دیگچی کو ایک بڑی دیگچی میں جس میں پانی ہو رکھکر چولھے پر چڑھا دیں ۱½ آدھ گھنٹے تک پانی کے کھولنے کے بعد چھوٹی دودھ کی دیگچی نکال کر ٹھنڈے پانی میں رکھکر دودھ کو ایک دم ٹھنڈا کرلیں۔ موسم گرما میں اس عمل کے کرنیکی سخت ضرورت ہے۔ کیونکہ گرمیوں میں دودھ کے پھٹ جانے کا اندیشہ ہے۔ موسم گرما میں جو شیرخوار اطفال فوت ہوتے ہیں وہ

اکثر و بیشتر دودھ کی خرابی کی وجہہ سے ہوتے ہیں۔ عمل بالا میں خوبی یہہ بھی ہے کہ دودھ میں جو جاندار مادہ ہوتا ہے وہ ضائع نہیں ہونے پاتا

خوراک میں کمی و بیشی

تاہم خاص صورتوں میں جب کہ بچہ دبلا یا کمزور پیدا ہو یا ایک دو مہینے قبل از وقت پیدا ہو تو تنتہ متذکرہ صدر کی خوراکوں میں بقدر مناسب یا جیسا ڈاکٹر صاحب مشورہ دیں کمی و بیشی کرنا چاہیے۔

تندرست بچہ کی غذا کے متعلق بحث۔

اسوقت ہم ایک تندرست بچہ کی غذا کے متعلق بحث کر رہے ہیں۔ جس کو مناسب غذا دیجاتی ہے۔ اور غذا بھی اوس طریقہ سے تیار کی جاتی ہے جیسا کہ ہمنے اوپر بیان کیا ہے۔ اور وقت کی پابندی کا بھی پورا پورا لحاظ کیا جاتا ہو

۱- اگر اس حالت میں بچہ دودھ ڈالدے تو سمجھنا چاہیے کہ بچہ کو خوراک مقدار سے زاید مل رہی ہے۔

۲- اگر بچہ کی اجابت میں پھٹکیاں پھٹکیاں نظر آئیں تو سمجھنا چاہیے کہ دودھ زیادہ قوی ہے۔

۳- غذا برابر ہضم ہوتی ہے مگر ہمیشہ بھوکا معلوم ہوتا ہے تو

ایسی حالت میں دودھ کی مقدار بڑھائیں۔ اور بارلی واٹر کی مقدار کم کریں

۴۔ اگر بچّہ بلحاظ عمر وزن میں کم ہو تو خیال کریں کہ بچّہ کو شکر کا حصّہ بہت کم مل رہا ہے۔

۵۔ شکر کا زائد حصّہ ملنے سے بچّہ کے پیٹ میں مروڑ پیدا ہو جاتا ہے۔ اور اجابت پتلی سبز رنگ کی ہوتی ہے۔

۶۔ چکنائی کم ہونے سے اجابت سخت اور سوکھی آتی ہے۔

۷۔ چکنائی زیادہ ملنے سے بچّہ اکثر دودھ ڈالتا اور استفراغ کرتا ہے۔ اور دست بھی آنے لگتے ہیں جس میں سفید چکنائی کی پھٹکیاں نظر آتی ہیں۔

ٹھیک ٹھیک غذا ملنے سے بچّہ میں حسب ذیل علامات صحت ظاہر ہوتی ہیں

۱۔ خوش و خرم رہتا ہے۔ اور روتا نہیں ہے۔

۲۔ ہر مہینے ایک پونڈ وزن بڑھتا جاتا ہے۔

۳۔ معمولی وقت پر غذا کی خواہش ہوتی ہے۔

۴- اجابت باقاعدہ طور پر ہوتی ہے۔ یعنی اول ۶ ہفتہ تک روزانہ تین دفعہ سفید سفید زرد رنگ کی ہوتی ہے۔ اور دو سے مہینے دن میں دو دفعہ بھورے زرد رنگ کی ہوتی ہے۔

۵- پیاری گہری نیند سوتا ہے۔

بدہضمی کے علامات حسب ذیل ہیں

بدہضمی کے علامات

۱- بچہ روتا - ہاتھ پیر مارنا اور چڑچڑا ہو جاتا ہے اور نیند میں کبھی چونک پڑتا ہے۔

۲- کھٹے دہی کی طرح دودھ کا استفراغ کرتا ہے۔

۳- ہرے رنگ کی بدبودار اجابت چھوٹی چھوٹی گانٹھوں کی صورت میں ہوتی ہے۔

۴- سفید رنگ کے بڑے بڑے دست آنے لگتے ہیں۔ جو بچہ کو ضرورت سے زیادہ غذا دینے کی علامت ہے۔

۵- ہمیشہ دودھ کی خواہش کرتا ہے۔

۶- بچہ کا وزن بڑھتا نہیں ہے۔

نشاشتہ دار غذا کی ممانعت

STARCHY FOOD نشاشتہ دار غذا چھہ اور نو مہینے سے کم عمر کے بچے کو ہرگز نہ کھلانی چاہیے۔ کیونکہ جسقدر نشاشتہ دار غذا ہیں وہ سب لعاب دہن ہیں جو ایک ہضم کرنیوالا مادہ ہوتا ہے اوس سے ہضم ہوا کرتی ہیں۔ اور کم از کم چھہ مہینے تک بچے کے لعاب دہن میں یہہ مادہ پیدا نہیں ہوتا ہے۔ اس لیے احتیاطاً ۹ مہینے کی عمر تک بچہ کو اسٹارچی فوڈ ہرگز نہ کھلایا جائے۔

چھہ مہینے تک بچے کو اسٹارچی فوڈ STARCHY FOOD نشاشتہ دار غذا نہیں دینا چاہیے۔ چھہ مہینے کے بعد ملینس فوڈ MELLINS FOOD ایلنس اور ہمبریز کارن فلور ALLEN HUMBERY'S CORN FLOUR ارا روٹ اور ساگو دانہ دیا جاسکتا ہے۔

شیشی سے دودھ پلانے کے متعلق چند ضروری احتیاطیں

شیشی سے دودھ پلانے میں اس قدر دشواریاں نہیں ہیں جیساکہ اوس کو دشوار بنا رکھا ہے۔ صرف چند ضروری باتوں کی احتیاط کافی ہے جس کی تفصیل حسب ذیل ہے۔

۱۔ خالص تازہ دودھ۔

۲۔ پاکیزہ اور صاف برتن۔

۳۔ انّا کا پاک و صاف ہاتھ سے دودھ بنانا اور پلانا۔

۴۔ دودھ پلانے میں وقت کی پابندی۔

۵۔ ضرورت سے زیادہ غذا کی روک تھام۔

کنڈنسیڈ ملک کا بیان کنڈنسیڈ ملک CONDENSED MILK

ڈبّہ کا دودھ بچے کے لیے دو مہینے کی عمر کے بعد مناسب غذا نہیں ہے۔ اس کا استعمال زیادہ دن کرنے سے بچہ موٹا اور پھپھس ہو جاتا ہے مگر گوشت اور ہڈی میں طاقت نہیں ہوتی ہے۔ کنڈنسیڈ ملک کے استعمال سے بچہ کے معدے اور جسم میں بہت سی قسم کے فسادات شروع ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ اس میں گائے کے دودھ اور ماں کی دودھ کی چکنائی۔ دہی۔ اور شکر کا حصّہ نسبتاً برابر نہیں ہوتا ہے اور دودھ کو کنڈنسیڈ کرتے ہی دودھ کی تازگی کے قوت کا مادّہ زائل ہو جاتا ہے دو قسم کے کنڈنسیڈ ملک ہوتے ہیں۔ ایک میٹھا اور دوسرا بغیر شکر کا اگر میٹھا استعمال کیا جائے تو ایک حصّہ کنڈنسڈ ملک تو ۷ حصّہ گرم

پانی اور فی ۳-اونس خوراک میں ایک چار کا چمچہ ملائی ملانا چاہیے اگر بتیر شکر کا استعمال کیا جائے تو ایک حصہ کنڈنسیڈ ملک اور چار حصہ گرم پانی اور فی ۳- اونس خوراک میں ایک چار کا چمچہ ملائی اور ایک چار کا چمچہ شکر ملائیں۔ اگرچہ کہ اوپر بیان کیا گیا ہے کہ کنڈنسیڈ ملک بچہ کے معدے میں فساد پیدا کر دیتا ہے مگر بعض وقت یہہ مفید ثابت ہوتا ہے خصوصاً سفر میں جہاں تازہ دودھ ملنا مشکل ہوتا ہے۔

ڈائریہ کی وبا میں کنڈنسڈ ملک کا استعمال گرمی کے موسم میں بچوں کو دست لگنے کی وبا پھیلتی ہے۔ اور اسوقت بازاری گائے کا دودھ قابل اعتبار نہیں ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں چند روز کے لیے کنڈنسیڈ ملک کا استعمال کرنا مفید ثابت ہوگا۔ اور بعض وقت جبکہ بچہ بیماری کی وجہ سے بہت دبلا اور کمزور ہوجائے اور گائے کا بنا ہوا دودھ بھی ہضم نہ کرسکے تو ایسی حالت میں بھی کنڈنسیڈ ملک فائدہ بخشتا ہے۔

دودھ پلانیکا طریقہ عام طور پر بچہ کی بھوک سے بچہ کے ہاضمہ کی حالت پوری طور سے معلوم ہوجاتی ہے۔ بچہ کو غذا کے لیے مجبور

نہیں کرنا چاہیے۔ میرا تجربہ ہے کہ اکثر بچہ کو مجبور کرکے غذا دیجاتی ہے
جس سے اور بھی نقصانات پیدا ہوتے ہیں۔ بچہ کو پاؤ گھنٹہ چھاتی یا شیشی
سے دودھ پلانا کافی ہے۔ اگر دودھ پینے میں بچہ سو جائے تو دودھ
پلانا ختم کر دینا چاہیے۔ بعض وقت بچہ کے سوتے وقت دودھ کی
شیشی اُس کے پاس رکھ دیجاتی ہے اور اس کی ٹونٹی بچہ کے منھ
میں دیدیجاتی ہے۔ جس سے بچہ سوتے سوتے جب ذرا ہوشیار ہوتا ہے
تو تھوڑا دودھ پی لیتا ہے۔ یہ بہت برا طریقہ ہے اس سے ہاضمہ
خراب ہو جاتا ہے۔ کیونکہ معدے کو ہر ایک غذا کے بعد جو وقفہ آرام
ملنا چاہیے وہ نہیں ملتا ہے۔ بلحاظ موسم غذا کی مقدار گھٹانا و بڑھانا
چاہیئے۔ موسم سرما میں زیادہ اور گرما میں کم غذا دی جائے گرمیوں
میں بعض اوقات مناسب ہے کہ دودھ اور ملائی کی مقدار کم کیجائے
اور پانی زیادہ دیا جائے۔ اس وقت تک صرف تندرست بچہ کی غذا
کے متعلق بحث کی گئی ہے۔ اور بچہ کے لیے ماں کے دودھ اور گائے
کے دودھ کے سوا اور کسی غذا کے متعلق بحث نہیں کی گئی ہے۔

نو مہینے کی عمر کے بعد نو یا دس مہینے کی عمر کے بعد بچہ کا دودھ چھڑانا

بچہ کی خوراک شروع کیا جائے۔ اور تین یا چار ہفتوں میں دودھ چھڑا دینا چاہیے۔ مگر گرمی کے موسم میں اگر نو مہینے ختم ہوں تو گرمی کا موسم ٹال کر بچہ کا دودھ چھڑائیں۔ کیونکہ گرمیوں میں دودھ چھڑانے سے بچہ کے معدے میں فساد پیدا ہونے کا سخت اندیشہ ہے۔

نو یا بارہ ماہ کے بچہ کیلئے گائے کے دودھ کی مقدار نو یا بارہ مہینے تک بچہ کے لیے گائے کے دودھ کی مقدار ڈیڑھ دو پا اسے لیکر دو پائنٹ تک ہوتی ہے۔ اور دودھ میں پانی ملانا ضروری نہیں ہے اگر ایک یا دو اونس ملائی اس میں ملائی جائے تو کافی ہے اسکے علاوہ نرم کانگھی یا دودھ میں بھگا کر ڈبل روٹی بہت تھوڑی مقدار میں دیجاسکتی ہے۔ مگر دن میں دو دفعہ سے زیادہ نہیں دینا چاہیئے۔ خوراک ۲۴ گھنٹے میں پانچ وقت سے زیادہ نہ دیجائے جہاں تک ممکن ہو سکے چمچہ سے کھلانے کی جلد عادت ڈالیں۔ لیکن تعداد کے لحاظ سے اور غذا کی زیادتی سے ہر ایک خوراک کے وقفہ میں بچہ کی خواہش کا خاص لحاظ رکھا جائے جس سے بعض وقت نہایت فائدہ ہوتا ہے۔ اس عمر میں یعنی نو یا چھ مہینے کی عمر میں روزانہ چند چائے کے چمچہ کی مقدار

برابر نارنگی کا رس یا شربت انگور پلانا مفید ثابت ہوتا ہے۔

چسنی کا بیان دانت کے نکلنے کے وقت بچہ کو چبانے کے لیے بجائے چسنی کے تازہ گنا یا بسکٹ وغیرہ دیا جائے کیونکہ چسنی Comforter ایک غلیظ چیز ہے۔ اور اس میں غلاظت لگ جاتی ہے اور اگر چسنی ہی استعمال کرانا چاہیں تو سیب یا مونگے کی جو کہ ایک عمدہ چیز ہے۔ استعمال کرائی جائے۔

بچہ کو ٹوسٹ بسکٹ انڈا وغیرہ کھلانے کی ہدایت بارہ اور اٹھارہ مہینے کی عمر میں Solid food ٹھوس غذا مقدار میں بڑھانی چاہیئے۔ یعنی نیم برشٹ انڈا یا کسیقدر آلو دن میں ایک دفعہ دینا چاہیئے۔ ڈبل روٹی سکہ شوربا بھی دیا جاسکتا ہے مگر روزانہ سیر بھر دودھ علاوہ غذا کے پلانا ضروری ہے۔ چار چار گھنٹہ کے فاصلہ سے بچہ کو غذا دیجئے۔ اس زمانہ میں مسوڑے سے نکلنا شروع ہوتی ہیں۔ اسلیے بچہ کو بسکٹ یا ٹوسٹ وغیرہ کھلانے کی رغبت دلانا چاہیئے۔ جس سے اسے چبانے کی عادت پڑ جائے۔

دن میں چار گھنٹہ کے بعد پندرہ مہینے کے بعد بچہ کو پھر چار گھنٹہ کے

غذا دیجائے اور رات کو نہ دیجائے۔

فاصلہ سے غذا کھلائیں۔ اور رات میں غذا بالکل نہ دیں۔ بلکہ شیشی کا دودھ بھی بند کردیں۔ اس عمر میں بچہ کی ڈاڑھ نکل آتی ہے۔ اس لیے چبانے کی عادت ڈلانے کیلئے بچہ کو توسٹ یا بسکٹ وغیرہ دینا چاہیے۔

گائے کے دودھ کا مقابلہ ڈبہ کا دودھ یا بنی ہوئی غذا نہیں کرسکتی۔

فی الحقیقت یہہ ایک سچی بات ہے کہ بازار میں کسی قسم کا بھی بنا ہوا دودھ یا غذا جیسا کہ کنڈنسنڈ ملک۔ نیسلز ملک۔ ملینس فوڈ۔ آلن بریز فوڈ۔ کارن فلور۔ ساگو دانہ۔ بارلی۔ وٹالیہ اوٹس وغیرہ۔ بلکہ ہزاروں اس قسم کی ڈبہ کی آٹے کی غذاؤں میں سے کوئی بھی ایسی غذا نہیں ہے جو ماں کا دودھ نہ ملنے کی صورت میں گائے کے دودھ کا مقابلہ کرسکے۔ اور محض اسی وجہ سے بے انتہا تکلیف و پریشانی اور بہت سی جانوں کا نقصان ہوتا ہے۔ کیونکہ مذکورہ بالا مصنوعی غذائیں بلا تحقیق بچوں کو کھلائی اور پلائی جاتی ہیں۔

باب دہم

حفظان صحت اطفال

بچہ کی حفظان صحت تازہ ہوا بچہ کے لیے ایک نہایت مفید چیز ہے
اور جہاں تک ممکن ہو سکے بچہ کو صبح وشام تازہ ہوا میں ہوا خوری کرائی
جائے۔ جس کمرہ میں بچہ رات دن رہتا ہے وہ ہوادار اور بہت روشنی
والا ہونا چاہیے۔ تاکہ اس میں دھوپ کا گزر اچھی طرح ہو سکے۔ دروازے
اور دریچے ہمیشہ کھلے رہیں۔ مگر اس بات کی خاص احتیاط رکھی جائے کہ
بچہ ہوا کی زد سے محفوظ رہے۔ اندھیرے اور بند کمرے میں رہنے
سے بچہ ناتوان اور پژمردہ یا مرجھایا ہوا رہتا ہے۔ بچہ کو گرم۔ ہلکا اور ڈھیلا
لباس پہنایا کریں۔ اور بچہ کا جسم ایک سان گرم رکھیں۔ جاڑے کے
موسم میں بہت گرم لباس اور گرمی میں بہت باریک مثل تنزیب وغیرہ
کے نہ پہنائیں۔ بلکہ اوسط درجہ کا لباس ہو جو نہ بہت باریک ہی ہو اور

نہ بہت گرم۔ گرمی ہو یا جاڑا بچہ کا سب سے نیچے کا لباس شب و روز فلالین کا ہونا چاہیے۔ اور بچہ کے پیر میں ہمیشہ پتیلے پہنایا کریں تاکہ پیر گرم رہیں۔

غسل کا بیان بچہ کو ہر روز دن میں ایکدفعہ گرم پانی سے اور صابن سے غسل کرانا چاہیے۔ اس غسل سے بچہ کی صحت اچھی رہے گی۔

حفظان صحت بچہ کی حفظان صحت میں تین خاص چیزیں ہیں۔

۱۔ بچہ کو گرم رکھنا۔

۲۔ اس کو پاک و صاف رکھنا۔

۳۔ اس کو تازہ اور عمدہ ہوا پہنچانا۔

اس بات کی سخت ضرورت ہے کہ بچہ کو غذا باقاعدہ طور سے دیجائے جس کی بچہ کو جلد عادت ہوجاتی ہے۔ جبوقت بچہ روئے اوس کو دودھ نہ پلانا چاہیے۔ کیونکہ ہر وقت دودھ کا پلانا ماں اور بچہ دونوں کے لیے بہت ہی خراب عادت ہے۔

گرمی کے موسم میں دودھ کی احتیاط گرمی کے موسم میں دودھ بہت پھٹ جاتا ہے اور گرد و مکھیوں سے غلیظ ہو جاتا ہے اور اس سے

بچہ کو دست لگ جاتے ہیں۔ اس خرابی سے بچانے کے لیے خاص احتیاط کی ضرورت ہے۔ جس کی تفصیل حسب ذیل ہے۔

۱۔ دودھ دن میں دو دفعہ خریدا جائے۔ اور گائے کا عمدہ خالص دودھ دینا چاہیے۔

۲۔ دودھ کو فوراً گرم کیا جائے۔ اور جب جوش آئے تو صرف ایک دو منٹ تک اُسے جوش کھانے دیں اور بعد میں اتار لیں۔

۳۔ اس کے بعد اس گرم دودھ کو ایک ڈھکنے دار برتن میں نکال لیں اور اس برتن کو ایک دوسرے برتن میں جس میں ٹھنڈا پانی ہو رکھکر جلد ٹھنڈا کریں دودھ کو کبھی کھلا نہیں رکھنا چاہیے۔ کیوں کہ اس میں گرد و مکھیاں وغیرہ گر جائیں گی۔ اسلیے دودھ کو ایک باریک ململ کے کپڑے سے ڈھاک دیں۔

۴۔ دودھ کو شیشی میں ڈالنے کے اول ہمیشہ چمچہ سے چکھنا چاہیے۔ کہ دودھ کا مزا برابر ہے یا کھٹا۔ بدمزہ۔ بدبودار اور پھٹا ہوا تو نہیں ہے۔ اور بچہ کے دودھ کی بوندی کبھی اپنے منہ میں نہ لیں۔ اور نہ اُسے چاٹیں یا چوسیں۔

۵۔ دودھ پلانے کے بعد شیشی میں جو دودھ بچ جائے اُس کو دوسری دفعہ کے لیے نہ رکھیں۔ بلکہ پھینک دیں۔

۶۔ بچہ کے دودھ کی شیشی کشتی نما ہو جس میں ربر کی بونڈی اچھی طرح لگ سکتی ہو۔ مگر جس شیشی میں لمبی ربر کی نلی لگی ہوتی ہے یا اسکرو کے ڈاٹ کی ہوتی ہے یا کسی اور وضع کی ہو اوس کو ترک کردیں کیونکہ وہ خلاف اصول حفظان صحت ہے۔ اس لیے اس کا استعمال ہرگز نہ کیا جائے

۷۔ دودھ پلانے کے بعد شیشی کو کھولتے ہوئے پانی سے خوب کھنگالنا چاہیے۔

۸۔ دودھ کی شیشی اور ربڑ کی بونڈی کو صاف کرنے کے بعد ایک چھوٹے بیسن یا تشت کے اندر بورک لوشن میں ڈبا کر رکھیں۔ اور استعمال کے وقت پھر ٹھنڈے پانی سے دھو کر استعمال کریں۔

۹۔ بچہ کو دودھ پلانے میں دس منٹ سے لیکر بیس منٹ تک صرف ہونے چاہئیں۔ اگر بچہ بہت جلد دودھ پی لیتا ہے تو بونڈی کا منھ دبا کر باریک کردیں۔ تاکہ دودھ پینے میں زیادہ وقت صرف ہو۔

۱۰۔ اچھا دودھ اکثر غلیظ شیشی سے پھٹ جاتا ہے۔

۱۱- جب اچھا گائے کا دودھ نہیں ملتا ہے۔ یا دودھ پھٹ گیا ہو تو مجبوراً اسوقت کے لیے کنڈنسنڈ ملک یعنی ولائتی ڈبہ کا دودھ استعمال کیا جائے۔

۱۲- کھلے ہوئے ڈبہ کو کسی باریک ململ کے کپڑے سے ڈھک کر ٹھنڈی جگہ پر رکھ دیا کریں۔ اور گرمی کے دنوں میں کنڈنسڈ ملک کے ڈبہ کو ایک ٹھنڈے پانی کے برتن میں صاف اور ٹھنڈی جگہ پر کھڑا کیا کریں کیونکہ گرمی سے ہر ایک قسم کی غذا بھی بہت جلد خراب ہو جاتی ہے خصوصاً دودھ تو بہت جلد خراب ہو جاتا ہے اس لیے اوس کو ٹھنڈی جگہ رکھنا چاہیے۔

۱۳- اگر بچہ کو یکایک تے یا دست لگ جائیں تو دودھ موقوف کر دیں۔ اور اس کو صرف جوش دیا ہوا پانی یا بارلی واٹر پلائیں۔ اور فوراً کسی طبیب سے اس کا علاج کرائیں۔

۱۴- یہہ نہ خیال کرنا چاہیے کہ دست یا تے خود بخود چلے جائیں گے بلکہ بسا اوقات ایسا ہوتا ہے کہ ۲۴ گھنٹے کے عرصہ میں بچہ لاعلاج ہو جاتا ہے۔

۱۵- یہ بھی نہ خیال کریں کہ دو ایک دن صرف جوش دیا ہوا پانی - یا بارلی واٹر کے پلانے سے بچہ کو فاقہ ہو جائے گا- بچہ کے معدے میں بہت سخت فساد ہونے سے اگر کوئی ہلکی زود ہضم غذا بھی دیجائے تو بجائے فائدے کے نقصان کرتی ہے - ایسی صورت میں غذا آگ پر تیل چھڑکنے کی مصداق ہوتی ہے - گویا بچہ کی نازک جان Slender Life کے چراغ کو گل کرنے کی بہت جلد کوشش کیجاتی ہے -

۱۶- جب بچہ روتا ہے تو یہ خیال نہ کیا جائے کہ بچہ بھوک سے روتا ہے - کیونکہ بچہ پیشاب پاخانہ یا کپڑے گیلے ہونے یا پیٹ کے درد یا تنگی لباس یا پن وغیرہ کے چبھنے سے روتا ہوگا - اس لیے اصلی سبب دریافت کیا جائے - اور وقت مقررہ کے خلاف کبھی دودھ نہ پلایا جائے - گھڑی گھڑی دودھ پلانے سے ماں بیزار ہو جاتی ہے اور بچہ کو بھی نقصان پہنچتا ہے -

باب یازدھم

بچہ کا ایک دن

بچہ اپنا دن صبح کے ۶½ یا ۷ بجے سے شروع کرتا ہے اور اپنے بچپنے کے حرکات یعنی رونے اور ہاتھ پیر مارنے سے ظاہر کرتا ہے کہ وہ بیدار ہو گیا ہے۔ بیدار ہوتے ہی بچّے کا منہ دھلانا چاہیئے اور ماں اپنی دودھ کی بونڈی اچھی طرح پاک و صاف کرکے بچّہ کو دودھ پلائے۔

دودھ پلانے کے متعلق ضروری ہدایتیں

بچّہ کو چھاتی سے کتنی دیر تک دودھ پلانا چاہیئے اس کا بھی ایک اندازہ مقرر کیا جائے۔ عموماً دس یا پندرہ منٹ تک بچّہ دودھ پیتا رہے تو کافی ہے۔ لیکن ماں اس کا اچھی طرح اندازہ کر سکتی ہے۔ کہ کس وقت تک بچہ کافی مقدار میں دودھ پی سکتا ہے۔ دودھ پلانے کے بعد بچّہ کو

گود میں لیکر اور اس کی پیٹھ میں ہاتھ سے سہارا دے کر کسی قدر بٹھانا چاہیے۔ تاکہ دودھ پوری طور سے پیٹ میں اتر جائے۔ اور ڈکار آئے۔ اور پیٹ میں جو ہوا داخل ہوتی ہے وہ خارج ہو جائے اس کے بعد تھوڑی ہی دیر میں بچہ خود بخود سو جائے گا۔ اسوقت اوس کو اوس کے بچھونے پر سلادیں۔

بچہ کے غسل کی تیاری جب بچہ سو جائے تو ماں ناشتہ کر کے بچے کے غسل کی تیاری شروع کرے۔ اور ایک جگہ پر بچے کے حمام کے لیے سب چیزیں مہیا کر لے یعنی۔ صابن۔ برش۔ اسپنج۔ پوڈر باکس۔ نال باندھنے کے لیے کپڑا۔ بائنڈر۔ بچہ کا دن کے پہننے کا لباس۔ دو نرم تولال جس میں ایک چھوٹا منہ پوچھنے کے لیے اور دوسرا بڑا بدن پوچھنے کے لیے۔

بچہ کو حمام کرانیکا طریقہ اور ضروری احتیاطین جب سب سامان تیار ہو جائے اور دودھ پلا کر دو گھنٹے گزر جائیں یعنی قریب نو بجے کے بچہ کے سب کپڑے اتار کر ایسے مقام پر نہلائیں کہ جہاں بچہ کے دل پر ہوا کا مطلق اثر نہ ہونے پائے۔ حمام جہاں تک ممکن ہو تت

جلد ختم کریں تا کہ بچہ کو نقصان نہ ہو۔ حمام کرانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک
بچہ کی پر بیٹھ جائیں۔ اور بڑے تولیے کو گود میں پھیلا کر بچہ کو اس میں
ڈالیں پھر بچے بعد دیگرے ہاتھ پاؤں وغیرہ اسپنج سے دھوئیں۔
مگر منہ میں صابن نہ لگائیں۔ کیونکہ آنکھ میں جانے کا اندیشہ ہے جس سے
بچہ کو تکلیف ہوگی۔ حال کے بچہ کے غسل کے لیے گرم پانی کافی ہے۔
بیسن کا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ بغل جانگہ اور گھٹنوں کے درمیان
کا حصہ خوب اچھی طرح دھوئیں۔ اور سکھائیں۔ کیوں کہ بچہ کی جلد نرم
ہوتی ہے اور اس کے گیلی رہ جانے سے کھال کے سڑنے اور تعفن
پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔ حال کے بچے کے حمام میں ناف کا خاص طور
پر خیال رکھنا چاہیے۔ اور حتی المقدور ناف کو نہ بھگانا چاہیے۔ اور اگر
بھیگ جائے تو نہایت احتیاط و نرمی کے ساتھ اوس کو خشک کریں
بچہ کے جسم کو پونچھیں نہیں بلکہ تولیے سے دبا دبا کر بڑی احتیاط سے
خشک کریں۔ اور حسب قاعدۂ متذکرہ (صفحہ) نال پر پٹی باندھیں۔
۵ سے لیکر ۱۱ دن کے اندر ناف خود بخود سوکھ کر گر جاتی ہے اسکو
کھینچ کھانچ کر گرانے کی ہرگز فکر نہ کرنا چاہیے۔ اور اگر اس میں سے کچھ بدبو

خون وغیرہ لگنے لگے تو کسی ڈاکٹر کو بتانا چاہیئے۔

پوڈر کا استعمال جب بچہ کا جسم اچھی طرح خشک ہو جائے تو اس کے تمام جسم پر پوڈر چھڑکیں جس سے بچہ کی جلد کا نکھر اپن جاتا رہتا ہے جب بچہ پیشاب یا پاخانہ کرے فوراً اُس کے جسم کو دھونے کے بعد خشک کریں۔ اور خشک ہونے کے بعد پوڈر چھڑکیں اس کے بعد بچہ کو لباس پہنا دیں۔ اور منہ صاف کرنے کے بعد اوس کو دودھ پلائیں۔ دودھ پینے کے بعد بچہ حسب معمول سو جائے گا۔

بچہ کو کروٹ سے لٹانا جب بچہ چت سوتا ہو اور کسیقدر بے چینی معلوم ہو تو اُسے کروٹ سے لٹا دیں تاکہ اُسے آرام آجائے پہلے چند مہینوں تک بچہ دودھ پیتے ہی سو جاتا ہے تیسرے مہینے سے صبح و شام میں ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹے تک ہوشیار رہتا ہے اور جوں جوں بڑا ہوتا جاتا ہے نیند کم ہوتی جاتی ہے۔ پھر دوپہر میں بچہ تیسری خوراک کے لیے بیدار ہوگا۔ اور پھر دو بجے اور چار بجے کے وقت پر اپنی خوراک کے لیے اُٹھے گا۔

غذا کی باقاعدگی غذا کی باقاعدگی ایک نہایت ضروری چیز ہے

بچہ کتنا ہی روئے یا مچلے مگر اُسے **غذا** قبل از وقت ہرگز نہ دیجائے کیوں کہ رونا اور چڑچڑانا بدہضمی کی وجہہ سے ہوتا ہے۔ اور اسوقت دودھ پلانا گویا اس کی تکلیف کو اور بڑھانا ہے وہ ماں جو ہمیشہ کام کاج میں لگی رہتی ہے۔ اپنی مشغولیت کی وجہہ سے بچہ کو بار بار دودھ پلاکر اپنا پیچھا چھڑانا چاہتی ہے۔ مگر فی الحقیقت گھڑی گھڑی دودھ پلانے سے اُسے فرصت نہیں ملتی ہے بلکہ اس طریقہ سے اوس کی پریشانی اور بھی بڑھتی جاتی ہے اور نتیجہ یہہ ہوتا ہے کہ دونوں بیمار ہو جاتے ہیں۔

تبدیل لباس پھر شام کو ۶ یا ۶½ بجے بچہ دودھ پینے کے لیے بیدار ہوگا۔ اس کے بعد دن کا لباس اتار دیں جو پسینے وغیرہ سے نم ہو گیا ہوگا۔ اور دوسرا خشک لباس پہنائیں۔ خشک لباس پہننے سے بچہ کو ایک قسم کی تازگی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے بعد بچے کو دس یا ساڑھے دس بجے کے قریب دودھ پلاکر آرام کرنے کے لیے سلائیں۔ اور سلاتے وقت کبھی کبھی کروٹ سے بھی لٹایا کریں۔

تھرماس فلاسک کا استعمال اگر رات کو دودھ یا پانی گرم رکھنا چاہیے

تو اوس کے لیے ایک تھرماس فلاسک Thermos Flask جو ایک قسم کی شیشی ہوتی ہے اور جس میں اگر گرم چیز ڈالیں یا ٹھنڈی ۲۴ گھنٹے تک اپنی اصلی حالت پر رہتی ہے۔ اوس کو استعمال کریں۔ اس شیشی سے بہت بڑا آرام ملتا ہے خصوصاً جاڑے کے موسم میں کہ دودھ وغیرہ گرم کرنے کی تکلیف نہیں ہوتی ہے پہلے چار پانچ مہینے تک بچہ رات میں بھی ایک یا دو دفعہ دودھ پینے کے لیے بیدار ہوتا ہے لیکن جس قدر بڑا ہوتا جائے گا اوس کو دس بجے کے بعد پھر رات میں دودھ پینے کی ضرورت نہ ہوگی۔ اکثر رات کو بچہ پیشاب وغیرہ کرنے اور گیلا کپڑا لگنے سے روتا ہے اس لیے کپڑا بدل دیا جائے۔ کیونکہ گیلا کپڑا بدل دینے سے اُسے آرام ملیگا اور وہ پھر سو جائے گا۔

بچہ کو گود میں لیکر سونے کی ممانعت

ماں اپنی گود میں بچہ لیکر ہرگز نہ سوئے کیونکہ بعض وقت نیند میں ماں کے ہاتھ یا جسم کا بوجھ بچہ کے منہ ناک یا حلق پر پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے بچہ کا دم گھٹ جاتا ہے۔ اور مر جاتا ہے۔ ایسے واقعات اکثر میرے مشاہدہ

میں گزرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ماں کی سانس کی غلیظ ہوا بچہ کے دم
میں جاتی ہے۔ اور اس کو نقصان پہنچاتی ہے۔

بچہ کا وزن بڑھنا تندرستی کی علامت ہے

تندرست بچہ کا وزن بہت بڑھتا ہے اور اس میں ہوشیاری اور چالاکی بھی روز افزوں ترقی پذیر ہوتی جاتی ہے۔ ہفتہ واری وزن کا بڑھنا بچہ کی صحت کی عمدہ علامت ہے اندازاً حال کے لڑکے کا وزن ½۷ پونڈ اور لڑکی کا ۷ پونڈ ہے۔ بعض بچوں کا وزن ۱۰ پونڈ بھی ہوتا ہے اور بعض کا ۷ پونڈ سے بھی کم ہوتا ہے۔ پہلے چند دن تک وزن کسیقدر گھٹتا جاتا ہے۔ کیوں کہ غذا بہت کم ملتی ہے۔ اور اس کے بعد باقاعدہ طور پر بڑھتا جاتا ہے۔ پہلے ایک یا دو مہینے تک ۵ یا ۶۔ اونس وزن بڑھتا ہے اور تیسرے چوتھے مہینے چار سے پانچ اونس فی ہفتہ بڑھتا ہی اور پانچویں چھٹے مہینے تین سے چار اونس ہر ہفتہ بڑھتا ہے ایک سال کی عمر کے لڑکے کا اندازاً وزن ۲۱ پونڈ ہے اور لڑکی کا ۲۰ پونڈ

ختنہ کرانا اور چیچک کا ٹیکا لگوانا

بلحاظ صحت و صفائی بچہ کا ختنہ جلد کرانا چاہیے بشرطیکہ اس کی صحت ایسی ہو کہ وہ عمل

جراحی کو اچھی طرح برداشت کر سکے چیچک کا ٹیکا بھی جلد لگا لنا چاہیے۔ کیونکہ چھوٹا بچہ ہاتھہ پیر کم ہلاتا ہے۔ اور اوس کو تکلیف بھی کم محسوس ہوتی ہے اور آجکل تو بہت سے بچوں کو پہلے ہی مہینے میں ٹیکا لگا دیتے ہیں۔

بچہ کی حفاظت جب وہ خودبخود کروٹ لینے لگتا ہے

تیسرے مہینے میں بچہ ہاتھہ پیر مارنا ہنستا آوازیں کرنا شروع کرتا ہے اور پہچاننے لگتا ہے۔ جب بچہ خودبخود کروٹ لینے لگے تو اس کی بڑی حفاظت کرنا چاہیے۔ اور اُسے کسی ایسی جگہ پر نہ لٹایا جائے کہ وہ گر پڑے چوتھے مہینے سے سر اٹھانے کی کوشش کرتا ہے مگر حتی المقدور پہلے سال تک بچہ کو لیٹنے کا زیادہ عادی بنانا چاہیے اور جہاں تک ہو سکے چت ہی لٹانے کی کوشش کیجائے۔

ہاتھ کی گاڑی یا پریمبولیٹر

موسم کے لحاظ سے بچہ کو صبح و شام پریمبولیٹر Perambu Lator یعنی ہاتھہ کی گاڑی میں لٹا کر گھر کے صحن میں یا کمپونڈ میں دو گھنٹہ صبح شام پھرانا چاہیے۔

رینگنے اور کھسکنے کی

جب بچہ رینگنے اور کھسکنے لگتا ہے تو اس

حالت میں بچّہ کی حفاظت وقت اس بات کا خاص لحاظ رکھا جائے
کہ زمین پر کوئی چیز نہ پڑی رہے جس کے کھانے یا لگنے سے بچہ کو
نقصان پہنچے۔

کسی حادثہ یا واقعہ سے بچّہ کی حفاظت۔ کسی حادثہ یا واقعہ سے چھوٹے بچّہ کو بچانے
کے لیے احتیاط اور اعلیٰ درجہ کی نگرانی رکھنی
چاہیے۔ مکان کی کھڑکیاں ہمیشہ سلاخ دار ہوں۔ بچہ کو کرسیوں
اور میزوں اور اونچے مقام پر چڑھنے کی سخت روک تھام کیجائے۔
بلکہ ہرگز نہ چڑھنے دیا جائے۔ دوا کی شیشیاں ایسی جگہہ نہ رکھی جائیں کہ
اونکا ہاتھ پہنچ جائے۔ بلکہ ایسے مقام پر رکھیں کہ جہاں اوس کا ہاتھ
نہ پہنچ سکے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ماں افیوں کی ڈبیا چھوڑ کر چلی جاتی
ہے۔ اور بچّہ افیون کھالیتا ہے اور لاعلاج ہوجاتا ہے اور بالآخر
مرجاتا ہے۔ ایسے متعدد مریض خود میرے بھی زیر علاج رہے ہیں۔
اسلیے ایسی باتوں کی کامل نگرانی اور حفاظت کرنی چاہیے۔

افیون کا استعمال شیرخوار یا چھوٹے بچوں کو افیون ہرگز نہ
کھلانی چاہیے۔ اوّل تو وہ اون کو موافق نہیں ہوسکتی۔ دوم اسکا

زہر بچوں پر بہت جلد اثر کرتا ہے۔ سوم علاوہ اور زہریلے اثرات کے بچے کے بڑہنے کی قوت کے لیے سم قاتل ہے۔

مشاہدہ سے یہہ بات ثابت ہوتی ہے کہ جو لوگ افیون کھایا کرتے ہین۔ وہ لاغر۔ کمزور اور منہنی ہوا کرتے ہیں۔ اور اون کی صحت روز بروز خراب ہوتی جاتی ہے۔ جب بڑے آدمیون پر افیون کے زہر کا ایسا برا اثر ہو تو چھوٹے چھوٹے اور ننھے ننھے بچوں پر افیون کے زہر کا کس قدر برا اثر ہونا چاہیے یہی وجہہ ہے کہ ہر سال ہزاروں بچے افیون کے بیہودہ اور غیر ضروری استعمال سے مر جاتے ہین۔

جو والدین بچوں کو افیون کہلاتے ہیں ان کا صرف یہی منشا ہوتا ہے کہ بچہ نشہ کی حالت میں کہیلتا رہے۔ اور خاموش رہے افسوس کا مقام ہے کہ جب بڑے آدمیوں کو عقلاً و حکمتاً افیون کے نشہ کی ممانعت ہے۔ تو پہر والدین کیا سمجھکر اپنے ہونہار نونہالون کو ایسی سخت نشہ کی چیز بغیر سوچے سمجھے کہلانا شروع کر دیتے ہین۔

جس بچہ کی صحت اچھی ہو اور تندرست ہو اور وقت پر غذا

دیجائے تو یقیناً وہ باقی وقت خودبخود سونے کھیلنے اور خاموش رہنے
میں صرف کریگا۔ کسی نشہ وغیرہ کے کھلانے کی اوسے ضرورت نہیں ہے
اس لیے فی الحقیقت افیون بچہ کے لیے ایک غیرضروری چیز ہے
لہذا والدین کو سخت تاکید اور ہدایت کیجاتی ہے کہ وہ اپنے بچوں
کو کبھی بھول کر بھی افیون نہ کھلائیں۔

بچہ کا چلنا ایک سال کی عمر میں بچہ پکڑ پکڑ کر چلنا شروع کرتا ہے۔
اور بعضے بچے گیارہ مہینے میں چلنے لگتے ہیں۔ مگر عام طور پر بچہ پندرہویں
مہینے میں خودبخود چلنے لگتا ہے۔ اور اگر اٹھارہ مہینے تک نہ چلنے لگے
تو خیال کرنا چاہیے کہ اوس کی دماغی اور جسمانی قوت میں کمی ہے اسلیے
ڈاکٹر سے مشورہ کرنا مناسب ہے۔

دانت کا نکلنا پہلے سال میں دانت کا نکلنا ایک بڑا واقعہ ہے۔ دانت
بالعموم دو دو کرکے اکیسا تھ نکلتے ہیں۔ نیچے کے اگلے دو دانت
تقریباً ۶ یا ۷ مہینے کے عرصہ میں نکل آتے ہیں۔ اسکے بعد باقاعدہ طور
سے باقی دانت بھی نکلتے ہیں۔ اور ڈھائی (۲½) سال میں سب دودھ
کے دانت نکل آتے ہیں۔ عام طور پر دانت نکلنے کے اول بچہ ایک

دو روز بے چین رہتا ہے اور اسے بھوک کم لگتی ہے اور مسوڑھا لال ہو جاتا ہے۔ اور سوج جاتا ہے۔ اور اوس میں درد ہوتا ہے۔ اور معدے کا فساد بھی ہوتا ہے اسوقت اجابت کا خاص خیال رکھیں

دانت نکلنے کی تفصیل حسب ترتیب ذیل بچوں کے دانت نکلا کرتے ہیں۔

۱- (۶ یا ۷) مہینے میں نیچے کے اگلے دو دانت۔

۲- (۸ سے ۱۰) مہینے تک اوپر کے چار اگلے دانت۔

۳- (۱۲ سے ۱۴) مہینے تک کے عرصہ میں سامنے کے نیچے کے دو دانت اور اوپر اور نیچے کی سامنے کی چار داڑہیں۔

۴- (۱۸ سے ۲۰) مہینے کے عرصہ میں کونچلیاں یعنی نوکیلے چاروں دانت

۵- (۲ سے $2\frac{1}{2}$) سال کے اندر پچھلی نیچے اور اوپر کی چار داڑہیں

دانتوں کی حفاظت دودھ کے دانت سب ملکر صرف ۲۰ ہوتے شروع سے دانت کی بڑی حفاظت کرنی چاہیے۔ ہر روز صبح شام کھانا کھلانے کے بعد بچہ کے دانت اندر سے دھلوائے جائیں

اور دو سال کے بعد منجن سے صاف کرنے کی عادت ڈلوائی جائے۔

چُسنی کی خرابیاں بچہ کے دانت نکلنے کے وقت عام طور پر چُسنی استعمال کرتے ہیں چُسنی کا استعمال اچھا نہیں ہے کیونکہ بعض وقت چسنی زمین پر گر کر غلیظ ہو جاتی ہے۔ کبھی انّا چسنی کو خود منہ میں رکھکر پھر بچے کے منہ میں دیتی ہے یہہ بہت بُرا طریقہ ہے اسلیے جہاں تک ہو سکے چسنی کی عادت نہ ڈالی جائے۔ بلکہ بچّہ کو اوس کا انگوٹھا چوسنے کی عادت ڈلوائی جائے۔

عوام کا خیال ہے کہ دانتوں کے نکلنے کی وجہہ سے بہت سی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

عوام کا خیال ہے کہ دانتوں کے نکلنے کے وقت دانتوں کی وجہہ سے چند بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مگر درحقیقت دانت نکلنے کے زمانہ میں غذا بھی کسی قدر بدل جاتی ہے۔ کیونکہ علاوہ دودھ کے بسکٹ توسٹ وغیرہ یعنے چبانے کی چیزیں کھانا شروع ہوتی ہیں۔ بچّہ دانت کے درد کیوجہہ سے برابر چبا نہیں سکتا ہے۔ اور یہہ چیزیں بھی بہ نسبت دودھ کے قابض ہوتی ہیں۔ اسلیے قبض کی شکایت کیوجہہ سے طرح طرح کے فسادات

پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور ان فسادات سے مختلف بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں جس کا الزام دانت پر لگایا جاتا ہے۔

دانت نکلتے وقت صحت کا خاص طور پر خیال کیا جائے

دانت نکلنے کے ساتھ ہی بچہ کو چند خفیف تکلیفیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مثلاً زکام، چھینکنا، کھانسی، بخار، کسیقدر دست کا آنا اگر ان کی طرف فوراً توجہ کر کے علاج نہ کیا جائے تو زکام اور کھانسی

برانکٹیس Bronchitis or neumonia

اور نیمونیا ہو جاتا ہے۔ بخار سے تشنج پیدا ہو جاتا ہے اسلیے حتی المقدور دانت نکلتے وقت بچہ کی صحت کا بہت بڑا خیال رکھیں اور کسی قسم کی لاپروائی نہ کریں۔

قبض اور اجابت کا بیان

بچوں کو عام طور پر جو تکلیف ہوا کرتی ہے قبض ہے۔ یعنی انتڑیاں اپنا کام نہایت سستی سے کرتی ہیں اس بات پر خاص توجہ رکھی جائے کہ اجابت باقاعدہ اور پوری طور سے ہو۔ بچہ پیدا ہونے کے پہلے چند روز جو بچہ کو اجابت ہوتی ہے وہ سیاہ بھورے رنگ کی ہوتی ہے۔ اوس کے بعد ہلکے

رنگ کی ہوتی ہے۔ اور پہلے چند ہفتہ تک بچہ کو روزانہ تین چار دفعہ
نیلی اجابت ہوتی ہے۔ اور اس کی مقدار ۲ سے ۳۔ اونس تک ہوتی
ہے۔ اور اس کا رنگ گہرا زرد ہوتا ہے۔ اس میں بدبو نہیں ہوتی اور
جب دودھ اچھی طرح ہضم ہوتا ہے تو اوس میں دودھ کی پھٹکیاں نہیں
ہوتی ہیں۔ اس اجابت کا ہوا میں بہت دیر تک رہنے سے بجائے
زرد رنگ کے ہرا رنگ ہو جاتا ہے۔

مگر اجابت کیوقت ہرا رنگ نہیں ہونا چاہیے۔ اگر بچہ کو
روزانہ ایک دفعہ اجابت ہوتی ہو یا تھوڑی اور سخت ہو تو سمجھنا چاہیے
کہ بچہ کو قبض ہو گیا ہے۔ اور چند ہفتہ کے بعد روزانہ دو اجابت ہوگی
اور یہہ سلسلہ تین سال تک جاری رہتا ہے۔ اس زمانہ میں جسمانی کمزوری
کی وجہہ سے قبض کی شکایت روز بروز ترقی پذیر ہوتی ہے۔ بہ نسبت
اوس بچہ کے جو گائے کا دودھ پیتا ہے۔ ماں کا دودھ پینے والا بچہ
قبض کی شکایت میں بہت کم مبتلا ہوتا ہے۔ تاہم جو بچے کہ ماں کا دودھ
پیتے ہیں اون میں بھی قبض کی شکایت عام پائی جاتی ہے۔ لیکن ایسی
حالت میں ماں کو اس قسم کی خوراک کھانی چاہیے جس سے ان کی

اجابت صاف ہو اور اس سبلیے ان کو ہریرا۔ کھیر۔ شیر برنج۔ ساگو دانہ میوہ جات اور اسی قسم کی چیزوں کا استعمال کرنا چاہیے۔

قبض کو غذا و ورزش سے دور کرنیکی ہدایات

بڑے بچہ کو جب اجابت مقدار میں کم اور سخت ہو تو دودھ کی مقدار بڑھانا چاہیے

ملینس فوڈ کے کھلانے سے بھی اجابت صاف آتی ہے۔ اور بارلی واٹر دودھ میں ملاکر استعمال کرنے سے بھی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ یہہ ایک بہت بڑی غلطی ہے کہ چھوٹے یا بڑے بچے کو قبض کے لیے جلاب پر جلاب دیا جائے بلکہ اس بات کی بھی کوشش کرنی چاہیے کہ چھوٹے بچے کا قبض غذا سے اور بڑے بچے کا قبض غذا اور ورزش سے دور کیا جائے بعض حالتوں میں ہلکے ہاتھ سے روغن بادام بچہ کے پیٹ پر ۵ منٹ تک ملنے سے قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے صابن کی سلائی ارنڈی کے تیل میں ڈباکر بچہ کی اجابت کی جگہہ رکھنے سے اجابت ہو جاتی ہے اور گرمی کے موسم میں ایک دو چمچہ گرم پانی کے ملانے سے قبض دور ہو جاتا ہے

کہنہ یا قبض کا علاج ڈاکٹری سے

ڈاکٹر سے ضرور کرانا چاہیے۔

دستوں کا بیان قبض کے علاوہ دستوں کا آنا بچہ کے لیے ایک دوسری بہت بڑی ہاضمہ کے متعلق شکایت ہے۔ دست دو قسم کے ہوتے ہیں۔

۱- سادہ ڈائیریہ DIARRHŒA.

۲- سمر ڈائیریہ SUMMER DIARRHŒA.

۱- سادہ ڈائیریہ سادہ ڈائیریہ جس میں روزانہ بہت سے دست آتے ہیں۔ اور یہہ دودھ چھڑانے یا غذا برابر نہ ملنے یا دانت نکلنے کی وجہہ سے ہوتا ہے۔ دودھ کے ساتھ یا تھوڑا لائیم واٹر LIME WATER ملانے سے یا غذا بدلدینے سے یا ارنڈی کے تیل کا جلاب دینے سے یہ دست بہت جلد بند ہو جاتے ہیں۔

۲- سمر ڈائیریہ سمر ڈائریا موسم گرما میں ایک وبائی صورت پر ہوتا ہے جس میں یکایک کثرت سے دست آنے لگتے ہیں۔ اور اتنا بہت ضعف بیحد پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب یہہ ہے کہ بچے کی غذا میں کیڑے گر کر ایک قسم کا زہر پیدا کر دیتے ہیں جس سے ... ہیں

فاقہ میں جاتا ہے۔ ایسی حالت میں فوراً بلاتاخیر کسی طبیب کا علاج شروع کرنا چاہیئے۔ کیونکہ معمولی علاج کرنے سے سینکڑوں بچوں کی جانیں تلف ہو گئی ہیں۔

باب دوازدھم

بچہ کا لباس و ورزش

بچہ کا لباس و ورزش | جو ماں اپنے بچہ کی آپ نگرانی کرتی ہے اس کو بچہ کی ورزش کے بارے میں کہنے کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ بچہ قدرتی طور پر بہت کچھ ورزش کر لیتا ہے۔ یعنی وہ انگڑائیاں لیتا کھینچتا۔ اٹھاتا۔ لیجاتا۔ ڈھکیلتا۔ دوڑتا۔ چلتا۔ رینگتا۔ موڑتا لات مارتا باتیں کرتا۔ چلاتا چیختا۔ گاتا۔ بسورتا۔ روتا مسکراتا۔ ہنستا اور طرح طرح کی عجیب غریب حرکات و سکنات کرتا رہتا ہے۔ جس میں یقیناً تمام اقسام کی ورزشیں شامل ہیں۔ اس لیے چھوٹے بچوں کو ورزش کرانا ایک غیر

ضروری چیز ہے۔ بچہ جب دوڑتا یا رات کو سوتا ہے تو اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ وہ منہ سے سانس نہ لے۔ بلکہ منہ بند کر کے ناک سے سانس لینے کا عادی بنایا جائے۔ اگر رات کو بچہ منہ کھول کر سو جائے تو آہستہ سے منہ کو بند کر دینا چاہیئے۔ تاکہ وہ بیدار نہ ہونے پائے۔

تازہ ہوا تازہ ہوا بچوں کے لیے نہایت ضروری ہے۔ جہانتک ممکن ہو اوس کو کھلی ہوا میں پھرنے کی عادت ڈلوائی جائے۔

بچوں کو دن میں سلانا ایک دوسری بات جو بچہ کی ورزش سے بہت کچھ تعلق رکھتی ہے وہ ۱۱ بجے اور تین بجے کا آرام ہے اس وقت بچہ کو ضرور سلانا چاہیئے۔ کیونکہ آرام کرنے سے تکان اتر جاتی ہے۔ اور پھر کھیل کود اور ورزشی کاموں کے لیے تر و تازہ ہو جاتا ہے اور اس عادت کو ۴ سال کی عمر تک جاری رکھنا چاہیئے۔

لباس کا بیان غذا اور ورزش کے بعد جو بچے کی صحت کے لیئے ایک بڑی چیز ہے وہ لباس ہے عام طور پر بچہ کو کپڑا بہت پہناتی ہیں۔ موسم کے خیال سے بلحاظ قوم ملت جس قدر ضروری اور لازمی ہو ضرورت اسی قدر کپڑا پہنانا کافی ہے۔ بچہ کا لباس جب پانی یا پسینہ وغیرہ

گیلا ہو جائے تو فوراً بدل دیا جائے۔ ماں کو ضروری اور لازمی ہے کہ بچہ کے پاؤں کو ٹھنڈا نہ ہونے دے اور اس کے جسم کو ہوا کے رخ سے بچائے۔ اور سردی سے محفوظ رکھنے کی بڑی احتیاط کرے جس کمرہ میں بچہ شب و روز رہتا ہے اوس کمرے کے دروازے اور دریچے بند نہ رکھے جائیں بلکہ ان کو کھلا رکھا جائے لیکن بچہ کو ہوا کی زد سے ہمیشہ بچانا چاہیئے۔

بچہ کے وزن کا بیان

معمولی بچہ کا وزن ۶ مہینے میں دوگنا اور سال میں تگنا ہو جاتا ہے۔ معمولی بچہ کا قد اگر پیدا ہوتے وقت ۲۰۔ انچہ ہو تو سال بھر میں ۳۰۔ انچہ ہو جاتا ہے۔ یعنی ۱½ حصہ زیادہ ہو جاتا ہے۔

زیادتی وزن صحت کی بہترین علامت ہے

چھوٹے بچہ کو ہر ہفتہ میں یا کم از کم دو ہفتہ میں ایک دفعہ ضرور تولنا چاہیے۔ بچہ کو بالکل برہنہ تولنا زیادہ بہتر ہے۔ اگر کپڑوں کے ساتھ تولیں تو پھر ویسی ہی کپڑوں میں ہمیشہ تولا کریں۔ ہم اسبات پر زیادہ زور دینا اور سمجھانا چاہتے ہیں۔ کہ بچہ کی صحت کے متعلق بچہ کے وزن سے ہمیں سب سے زیادہ عمدہ علامات معلوم ہو سکتے ہیں اگر بچہ کا وزن بڑھتا

جائے تو یقیناً بچہ کی صحت بہت اچھی ہے

باب سیزدہم

بچّہ کی بیماریاں

تشنج | بچّوں کی چھوٹی عمر میں کبھی بہت تیزی اور کبھی کمی کیساتھ تشنج ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ تشنج فی الحقیقت خود بیماری نہیں ہے بلکہ بیماری میں وہ ہی ایک علامت ہے۔ اس کا سبب بدہضمی۔ دانت کا نکلنا۔ بچّہ کو یکایک سردی کا اثر ہونا کسی زخم یا سخت چوٹ کے لگنا بہت دیر تک پیشاب کا رکا رہنا۔ کیچوں کا پیٹ میں پیدا ہونا گلا یا جسم کا کوئی حصّہ کسی تنگ یا چست لباس سے دبنا وغیرہ وغیرہ سے تشنج پیدا ہو جاتا ہے۔ تشنج کی علامت یہہ ہے کہ پہلے بچّہ کا چہرہ پھڑکنے لگتا ہے اور دیدے پھرنے لگتا ہے پھر تمام بدن سخت ہوکر اینٹھنے لگتا ہے۔ اور ہاتھوں کی مٹھیاں اکڑا اکڑ کر بند کرتا اور کھولنے لگتا ہے

اور منہ سے کف جاری ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی چہرے کا

رنگ بدل جانا اور سیاہی آجاتی ہے۔ سانس بہت کم لیتا ہے اور

نبض معلوم نہیں ہوتی ہے۔ کبھی تشنج ایسا سخت ہوتا ہے کہ پہلے ہی

دورہ میں بچہ فوت ہو جاتا ہے۔

علاج تشنج شروع ہوتے ہی ٹھنڈے پانی کا بھیگا ہوا کپڑا یا برف

سر پر رکھدینا چاہیے۔ اور فوراً بچہ کو گردن تک گرم پانی میں پانچ منٹ

بٹھائیں۔ اس کے بعد بدن پونچھکر پلنگ پر لٹا دیں اور کپڑا اڑھاکر آرام

کرنے دیں۔ تشنج شروع ہوتے ہی فوراً کسی طبیب کو بلوایا جائے

اور اون کے آنے تک مذکورہ بالا عمل کیا جائے۔

ہری رنگ کے دست آنا بچہ کو اگر ۲۴ گھنٹہ میں ۶ دفعہ سے زاید اجابت

ہو تو سمجھنا چاہیے کہ اسے دست آتے ہیں۔ معمولی اجابت پتلے

زرد رنگ کی ہوتی ہے۔ اور اس میں اجابت کی خفیف بدبو ہوتی ہے

ہری رنگ کی اجابت آنے کا سبب یہہ ہے کہ بچہ کو جو غذا دیگئی

ہے اوس کی پاکیزگی میں فرق آگیا ہے یا تو شیشی وغیرہ برابر صاف

نہیں کی گئی۔ یا دودھ میں کوئی نقص پیدا ہو گیا ہے اس سبب

بچہ کے پیٹ میں دودھ کا خمیر بن گیا ہے۔ جس کی وجہ سے ہرے
رنگ اور بدبو کا پاخانہ آتا ہے۔ اگر اس کے علاج میں دیری کیجائیگی
تو یہہ بیماری معدے سے انتڑیوں میں پھیل جائے گی اور بچہ کو
تشنج ہوجائیگا۔ اور اس میں جان کا بھی خوف ہے۔ اس لیے فوراً
خالص ارنڈی کے تیل کا جلاب دیدیں جس کی مقدار چار کا ایک چمچہ ہو
اس سے بدہضمی کا مادہ سب نکل جائے گا۔ اور اس کے بعد بچہ کا کسی
طبیب سے علاج کرالیں۔ بچہ کی غذا کی پاکیزگی کے متعلق خاص نگرانی
رکھنی چاہیئے۔ دست آنے سے بچہ کے چوتڑ کچے ہوجاتے ہیں یا ان
میں درد پیدا ہوجاتا ہے اس تکلیف سے بچانے کے لیے بچہ کے
چوتڑ کو اسپنج سے صاف کرکے پوڈر چھڑکنا چاہیئے۔ اور اگر چوتڑ کچے
ہوجائیں تو روغن بادام یا کوئی کولڈ کریم COLD CREAM.
استعمال کریں۔ بعض وقت صرف ارنڈی کا تیل لگانے سے بھی معمولی حالت
پر آجاتے ہیں۔

منہ کے اندرونی حصہ پر سفید سفید ٹکیاں کا مثل دودھ کی	بچہ کی زبان تالو وہونٹ پر سفید ٹکیاں مثل دودھ THRUSH.

ملائی کے پیدا ہونا سے اوپر کی جھلی کی طرح پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہہ بیماری خالص دودھ کے نہ ملنے سے پیدا ہوا کرتی ہے **مثلاً** ماں نے دودھ پلایا اور پلانے کے بعد بونڈی میں دودھ لگا رہا دوسری دفعہ جب دودھ پلایا گیا تو یہہ دودھ جب بونڈی میں لگا ہوا تھا اوس کی غلاظت بھی خالص دودھ کے ساتھہ بچہ کے منہ میں گئی یا دودھ کی شیشی کی بونڈی برابر صاف نہ کی گئی ہو تو اس میں جو دودھ باقی رہجاتا ہے اس میں پھپوند لگ جاتی ہے۔ اور جب بچہ دودھ پیتا ہے تو یہہ پھپوند بھی اس کے ساتھہ ہی پی جاتا ہے جس سے یہہ بیماری پیدا ہوجاتی ہے اگر اس کا فوراً علاج نہ کیا جائے تو سب پھٹکیاں ملکر ایک بڑے دھبہ کی صورت بن کر حلق تک اتر جاتی ہین۔ اور اس سے ہرے رنگ کے دست بھی شروع ہو جاتے ہیں۔

علاج پہلے اس بات کا خوب خیال رکھنا چاہیے کہ ماں دودھ پلانے کے اول اور بعد دودھ کی بونڈی خوب صاف کر دیجائے اور اگر شیشی سے دودھ پلایا جائے تو دودھ کی شیشی اور اوس کی بونڈی بھی اچھی طرح صاف کی جایا کرے جس سے یہہ بیماری

پیدا نہ ہوگی۔ اور جب یہہ بیماری ہو جائے تو ایک نرم صاف کپڑے کو گرم پانی سے بھگا کر منہ کو صاف کریں۔ اور ایک چار کا چمچہ گلیسرن آف بوراکس GLYCERINE OF BORAX. روزانہ صبح شام منہ میں ڈالیں جس سے اس بیماری کا پھپوند زایل ہو جائیگا۔ اور بیماری جاتی رہے گی

کیچوے بچہ کی غذا میں جب غلیظ پانی شریک ہو جاتا ہے جس میں غلاظت یا مٹی لگی ہوئی ہے تو اوس کے ذریعہ سے کیچوے کے انڈے بچہ کے پیٹ میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اور ان سے کیچوے ہو جاتے ہیں۔

کیچوے دو قسم کے ہوتے ہیں ایک تو بالکل باریک سفید تاگہ کی طرح جنکی لمبائی ½ آدہ انچہ سے کبھی زیادہ نہیں ہوتی۔ اور دوسرے معمولی کیچوے کی طرح تقریبًا ایک فٹ تک لمبے ہوتے ہیں۔

باریک کیچوے جب باریک کیچوے THREAD WORMS. پیدا ہو جاتے ہیں تو بچہ بے سبب بہت بےچین رہتا ہے اکثر ناک کھجاتا ہے سوکھ جاتا ہے اور پاخانہ کی جگہ کھجاتا رہتا ہے بلکہ رات کو زیادہ کھجاتا ہے کیونکہ اسوقت کیچوے باہر نکلتے ہیں۔ اور کھجانے سے بچہ کے ناخن میں انڈے لگ جاتے ہیں جب بچہ ناک کھجاتا ہے تو یہ انڈے منہ میں چلے جاتے ہیں۔

جس کی وجہ سے کیچوے کی پیدائش کا سلسلہ برابر جاری رہتا ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ بچہ کو ایک ہفتہ تک ایک وقت لیمونیڈ کے بعد فاقہ کرائیں۔ اور اس کے بعد ارنڈی کے تیل کا ایک جلاب دیں۔

بڑے کیچوے بڑے کیچووں کے لیے سینٹونین SANTONIN.

ایک خاص کیچووں کے مارنے کا خوراک سینٹونین دوا ہے فقط رات کو بچہ کو رات میں پلادیں اور صبح ارنڈی تیل کا جلاب دیں جس سے کیچوے مرکر نکل جاتے ہیں۔

گوبری گوبری MEASLES. بچوں میں ایک عام بیماری ہے اور گوبری ہونے کے بعد جو تکلیفیں پیدا ہوتی ہیں وہ تمام بیماریوں سے بھی نہیں ہوتیں۔ گوبری اور گوبری کے اثر سے جس قدر بچے مرتے ہیں وہ تمام بیماریوں سے بھی نہیں مرتے عام طور پر اس ملک میں گوبری کو بیماری نہیں خیال کرتے بلکہ ماتا سمجھکر پوجا پاٹ میں لگ جاتے ہیں جس کی وجہ سے اور زیادہ نقصان ہوتا ہے اور بچے کثرت سے ضائع ہوتے ہیں اب وہ جہالت کا زمانہ نہیں رہا بلکہ اس موجودہ روشن زمانہ میں کل عالم صاف صاف نمایاں ہو گیا ہے۔ گوبری کا بجائے پوجا کرنے کے فوراً معقول علاج

کرنا چاہیے کیونکہ گوبری سے اس قدر صدمہ نہیں پہنچتا ہے جس قدر کہ اس سے

لاپرواہی کرنے اور علاج نہ کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔

گوبری نکلنے کے چار پانچ روز اول سے بچہ کو زکام ہو جاتا ہے منہ سوجا

رہتا ہے ناک میں سے پانی جاتا اور کھانسی ہو جاتی ہے آنکھیں لال رہتی

ہیں۔ اور آنکھوں کو بچہ ملتا رہتا ہے۔ ان علامتوں کے ظاہر ہونے کے

چوتھے یا پانچویں روز گوبری بخار کیساتھ نکل آتی ہے پہلے پیشانی رخسار

گردہ اور ہاتھوں پر ظاہر ہوتی ہے اور اوس کے بعد بدن اور پیروں پر نکلتی ہے

علاج بچہ کو علامات بالا شروع ہوتے ہی علیحدہ ایک پلنگ پر رکھنا

چاہیے اور غذا میں دودھ ڈبل روٹی یا پڈنگ وغیرہ دینا چاہیے اجابت

صاف رکھنے کے لیے ایک ہلکا جلاب دیں اور کسی طبیب سے رجوع

کریں تاکہ آئندہ کے ہزاروں مصائب سے نجات پائے۔

چیچک چیچک ایک ایسی بیماری ہے جس کو ایک شائستہ

ملک میں نہیں ہونا چاہیے۔ بچپن میں چیچک کا ٹیکہ لگانے سے تمام عمر یہ

بیماری پیدا نہیں ہوتی ہے۔ جو والدین بچہ کو چیچک کا ٹیکہ نہیں لگاتے

ہیں وہ فی الحقیقت اپنے بچے کے دشمن ہیں کیوں کہ اس بیماری کے

بعد بچہ اکثر لنگڑا - لولہ - کانا - اندھا - بہرا - تمام عمر کے لیئے ہوجاتا ہے
اور اوس کا چہرہ بھی بہت بدنما و بدصورت ہوجاتا ہے اس کا سبب
والدین کا ٹیکا نہ لگانا ہے چیچک اکثر جاڑے کے بخار اور سخت دردسر
استفراغ اور قبض کے ساتھہ شروع ہوتی ہے جس سے چھوٹے بچہ کو
تشنج ہوجاتا ہے چیچک ہوتے ہی بچہ کو علیحدہ کمرے میں رکھیں اور
اس کا علاج کسی طبیب سے اچھی طرح کریں تا کہ کسی قسم کا عیب نہ ہونے
پائے - فقط

تمت

۳۰ - ۱۱ - ۱۹۱۴

اطلاع

اس کتاب کی رجسٹری کرائی جاتی ہے کوئی صاحب اس کے چھاپنے یا
یا چھپوانے کا قصد نہ فرمائیں ورنہ بعوض نفع نقصان اٹھائینگے البتہ جس قدر
نسخے مطلوب ہوں مشتہر سے طلب فرمالیں فقط

مشتہر آر - این - کورلا والے - سول سرجن دواخانہ افضلگنج
حیدرآباد دکن

آخری درج شدہ تاریخ پر یہ کتاب مستعار
لی گئی تھی مقررہ مدت سے زیادہ رکھنے کی
صورت میں ایک آنہ یومیہ دیرانہ لیا جائیگا۔